Texto fundamental para aqueles que utilizam profissionalmente a voz — atores, locutores, professores — este livro expõe os fundamentos anatômicos e fisiológicos do mecanismo da voz. A autora analisa criticamente certas práticas tradicionais de melhoria da voz, propõe exercícios e enfatiza os cuidados com alimentação e repouso. Um texto básico de fonoaudiologia estética, bem ilustrado.

ISBN 85-323-0363-3

Eudosia Acuña Quinteiro

ESTÉTICA DA VOZ

summus editorial

2ª EDIÇÃO

ESTÉTICA DA VOZ

Uma Voz para o Ator

Eudosia Acuña Quinteiro

summus editorial

Dados de Catalogação na Publicação (CIP) Internacional
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Quinteiro, Eudosia Acuña.
Estética da voz : uma voz para o ator / Eudosia Acuña Quinteiro. — São Paulo : Summus, 1989.

Bibliografia.

1. Fala 2. Voz — Educação I. Título.

89-1831

CDD-792.028
-808.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação vocal : Retórica : 808.5
2. Fala : Atores : Representação teatral 792.028
3. Voz : Cultura : Retórica 808.5
4. Voz : Representação teatral 792.028

ESTÉTICA DA VOZ

Uma Voz para o Ator

Eudosia Acuña Quinteiro

summus editorial

ESTÉTICA DA VOZ
Uma Voz para o Ator
Copyright © 1989
by Eudosia Acuña Quinteiro

Capa de:
Roberto Strauss

Ilustrações de:
Edgar Bolanho

Proibida a reprodução total ou parcial
deste livro, por qualquer meio e sistema,
sem o prévio consentimento da Editora.

Direitos desta edição
reservados por
SUMMUS EDITORIAL LTDA.
Rua Cardoso de Almeida, 1287
05013-001 - São Paulo, SP
Telefone (011) 872-3322
Caixa Postal 62.505 - CEP 01295-970

Impresso no Brasil

Agradecimento muito afetuoso
ao Prof. Dr. José Eduardo Vendramini

Homenagem especial

aos meus pais
Antonio (in memoriam)
Herminia

Ofereço este singelo trabalho aos amantes do Teatro, principalmente aos que vivem distantes, muito longe mesmo, porém, perto demais dos impunes colonizadores, que se acotovelam no Bixiga e em Ipanema.

SUMÁRIO

Considerações Gerais 9

Introdução 11

Capítulo Primeiro

CORPO

1. Considerações Gerais 19
2. Imagem Corporal 21
3. Postura Corporal 24
4. Os Pés 27
5. Os Joelhos 31
6. O Pescoço 33
7. As Articulações 35
8. O Relaxamento 37
9. O Aquecimento Muscular Pré-Cênico 40

Capítulo Segundo

VOZ

1. O "Ter uma Voz" 43
2. Aparelho Respiratório 45
3. Seios Paranasais 48
4. Faringe 49
5. Laringe e Pregas Vocais 50
6. Traquéia, Brônquios e Alvéolos 52

7. Pulmões 53
8. Diafragma 54
9. Respiração 56
10. Como Respirar 59
11. Apoio Respiratório 62
12. Manifestações Respiratórias 64
13. A Barriga 65
14. Curva de Queima 67
15. Nasalidade 69
16. Higiene da Voz 70
17. Imagem Vocal 77
18. Aquecimento Vocal Pré-Cênico 82

Capítulo Terceiro

PALAVRA

1. O Valor da Palavra 87
2. O Ouvir 90
3. Partitura do Ator 93
4. Articulação da Palavra 96
5. Visualização da Palavra 98

Conclusão 109

Bibliografia 115

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Este trabalho pretende ser uma abordagem do processo criativo do ator, no que concerne à voz e à fala.

Desde o Conservatório Nacional de Teatro, no Rio de Janeiro, onde fomos aluna, percebemos que a expressão oral do ator é de suma importância para o seu trabalho, sua profissão. Desde então, buscamos um desenvolvimento constante do processo vocal e constatamos algumas dificuldades, que assim podem ser distribuídas:

1.º — O profissional de Teatro tem pouca consciência do seu material de trabalho — voz e fala — e conhece pouco esse material, seu uso adequado, os problemas mais comuns ligados à profissão, os cuidados específicos e necessários, os tipos de treinamento e muitos outros fatores. O esclarecimento do profissional de Teatro, com relação ao material sonoro de atividade profissional, devia ser mais amplamente estimulado, incentivando-se o ator ao treinamento constante, visando o fortalecimento do seu potencial sonoro e instruindo-se esse ator, profilaticamente, com relação à manutenção desse potencial, para que ele não se deteriore por mau uso.

2.º — O mercado editorial é bastante pobre em bibliografia que possa ser consultada pelo ator, limitando-se a uma parca produção nacional, insuficiente (em muitas obras encontramos até mesmo uma certa confusão de conceitos básicos) e a uma rara e caríssima bibliografia estrangeira, demasiadamente especializada, muito voltada para a Fonoaudiologia, para que possa interessar ao ator. Cria-se, assim, um verdadeiro mito com relação ao uso profissional da voz e da fala.

recursos próprios de desenvolvimento pessoal, quase intuitivos e de pouca fundamentação científica, o que acarreta, na maioria das vezes, problemas de saúde.

Por outro lado, o ator é um verdadeiro mestre em descobrir e mostrar as emoções do espírito humano e, às vezes com perfeição, passa das emoções sutis e delicadas aos sentimentos grosseiros e violentos. Mas, quase sempre, encontra-se o ator bastante alienado dos processos psíquicos que desencadeia durante a busca e a vivência cênica das emoções que as suas personagens exigem. Em muitas circunstâncias, atira-se a laboratórios, em busca de uma verdade emocional cênica, ou participa de experiências as mais disparatadas, na ânsia de encontrar a emoção adequada e ideal ao movimento-vida da personagem. Na maioria das vezes, no entanto, isso é feito leigamente, sem o controle de profissionais preparados e responsáveis que possam prever, preparar ou reajustar um proceder mais delicado, tornando o trabalho do ator mais seguro, mais humano, permitindo retomar o seu equilíbrio psicológico após a jornada de trabalho.

Também não é de hábito monitorar o ator com esclarecimentos sobre anatomia humana, fisiologia básica, as leis que regem o movimento, o som, a acústica e demais elementos científicos com que — por força da lide profissional — ele é obrigado a conviver no dia-a-dia, mas sem grandes conhecimentos.

Nossa tradição de encenação prevê, apenas, a figura do encenador ou diretor que, via de regra, chega a essa função nem sempre pelas portas de uma escola preparatória e adequada, percorrendo, isto sim, caminhos os mais diversos e passando por formações muitas vezes desconcertantes. O fato é que o diretor ou encenador, salvo raras oportunidades, é o único responsável pelo elenco e só a ele cabe a orientação geral e particular de sua equipe cênica.

Se um profissional de corpo é chamado, deve ater-se à coreografia prevista para o espetáculo, com poucos momentos de dedicação aos problemas corporais individuais, que estão sempre presentes.

Assim também ocorre com relação ao trabalho vocal.

O fonoaudiólogo é chamado mais como pronto-socorro vocal e, raramente, como preparador e orientador da voz do homem-ator-personagem. O ator, também, muito dificilmente toma cuidados de preparo vocal, de conhecimento do seu instrumento de trabalho sonoro. Quando pensa em sua voz, quase sempre sob pressão de uma estréia, quer resultados imediatos, como se fosse possível "esparadrapar" uma voz ou "colar", com cola invisível, as rachaduras de uma fala. Muitos

diretores chamam os fonoaudiólogos com objetivos muitos específicos, conseguir tal ou qual efeito vocal dentro do espetáculo ou mesmo dentro de uma das cenas, sem cogitar sequer das condições físicas, fisiológicas, humanas ou sonoras de sua equipe de trabalho para conseguir tal efeito. Desejam uma habilidade técnica imediata, instantânea mesmo. Há momentos de grande hiato no trabalho da Fonoaudiologia Estética, que se vê completamente desprovida de uma varinha de condão que realize milagres vocais. O fato é que, ao soar o terceiro sinal, ativa-se o grande grito nacional de entrada em cena: "Na hora sai!"

Mas será que sai mesmo, ou mais uma vez acontece aquela montagem tapa-buraco, muito comum entre nós, e onde de longe se percebem a pobreza de recursos científicos, a ausência de técnicas mais apuradas, a falta de conhecimentos específicos, que fazem parte da síndrome que envolve nosso teatro profissional?...

Emoção e técnica devem trabalhar juntas. Não vamos esquecer a formação do ator como pessoa, indivíduo social, ou seja, a escolaridade a que esteve exposto, bem como o meio social em que vive e, principalmente, os conceitos que traz introjetados sobre voz e fala. Para alguns, a rouquidão cura-se mascando gengibre ou tomando mel. Nada temos a declarar contra o gengibre ou contra o mel, mas colocamos em dúvida que o uso inadequado da voz possa ceder a tal panacéia. O mais grave, ainda, são os gargarejos disso ou daquilo para reabilitar calos vocais, disfonias, afonias e demais problemas que atingem o profissional da voz.

A automedicação, mesmo com produtos naturais é sempre desaconselhada. Deve-se, ao contrário, procurar um profissional da área médica.

O ator necessita de requisitos ligados ao conhecimento geral, pois isto torna bem mais fácil o esclarecimento e a compreensão dos problemas da voz e da fala, assim como dos cuidados específicos que envolvem uma terapia vocal, que longe está de ser um luxo, sendo — isto sim — uma necessidade para o profissional de teatro. O ator deve ser prudente e estar constantemente ligado a um profissional da Fonoaudiologia Estética de responsabilidade, para dar curso a uma prática bem sedimentada, dentro de procedimentos terapêuticos. Fica o registro da dificuldade que temos encontrado em convencer o ator a acreditar na técnica, em fazer com que entenda que só *garra* é muito extenuante e que os conhecimentos técnicos só facilitam o seu trabalho de emoção.

Se é difícil convencer o ator mais estudioso sobre a necessidade de treinamento diário, do aprimoramento constante dos seus recursos,

Assim diz Sábato Magaldi: "O ator comunica-se com o público por meio da palavra, instrumento da arte literária. Embora alguns teóricos desejem menosprezar a importância da palavra na realização do fenômeno teatral autêntico, sua presença não se separa do gênero declamado".[2]

Este trabalho é especialmente dedicado ao ator, ao seu trabalho de criador, de mágico realizador que faz dos devaneios dos autores transfigurações e verdades que encantam os espectadores.

Não é nossa intenção desenvolver um receituário de exercícios vocais. É bom que se esclareça, aqui, que o exercício vocal deve ser ministrado e acompanhado por profissionais da Fonoaudiologia, levando em conta cada indivíduo como um todo, pois qualquer interferência na voz ou no corpo reflete-se na intimidade psíquica do indivíduo. Tudo está ligado, mente, voz e corpo.

O trabalho vocal deve ser desenvolvido com muita calma, prudência e conhecimento, pois estamos mudando um comportamento que pode refletir-se em toda a vida do indivíduo.

Na nossa maneira de pensar, voz e fala são resultantes de toda uma individualidade. Cada pessoa tem uma resultante sonora, a sua voz, a sua fala específica e única e que, ao ser trabalhada, pode modificar os componentes desse todo do indivíduo.

É muito importante saber a quem se entrega a terapia de nossa voz e fala, para que problemas maiores não venham a ocorrer. Isto estando bem claro, fica o receituário de exercícios bem longe de nossa pretensão, mesmo porque não acreditamos no exercício pelo exercício. Se cada voz é única, deve ser cuidada por exercícios muito bem adequados às necessidades individuais.

Algumas recomendações sobre postura, respiração, higiene vocal, tensões e relaxamentos, orientações cênicas do uso da voz e da fala estão perfeitamente de acordo com o nosso pensamento, que é o de esclarecer ao máximo o profissional de Teatro para que faça uso consciente e equilibrado das suas potencialidades vocais, recurso primeiro para a interpretação teatral de um texto.

Estamos cientes, no entanto, de que nada substitui o contato direto terapeuta-paciente no trabalho específico de preparar e acompanhar o profissional da voz.

2. Magaldi, Sábato — *Iniciação ao teatro*. São Paulo, Editora Ática, 2.ª edição, 1985, p. 9.

Este livro é dirigido ao ator e demais profissionais da fala que não têm conhecimento da linguagem específica da Fonoaudiologia. Nosso objetivo é falar aos que usam a voz como profissão e, especialmente, ao ator.

Assim, estamos inteiramente à vontade para usar uma linguagem leiga e o mais próxima possível do código teatral, buscando uma forma coloquial, que nos deixe íntimos do trabalho do ator, sem que isso retire ou desmereça a seriedade deste trabalho.

Desejamos contribuir para a melhoria do trabalho cênico realizado no nosso país e, principalmente, do trabalho do ator, no que se refere ao uso da voz e da fala.

CAPÍTULO PRIMEIRO

CORPO

1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

O corpo é a casa do espírito humano. É com o corpo que nos movemos e realizamos os movimentos que nos levam à satisfação de nossos desejos, como também à realização de nossas programações cerebrais mais íntimas e importantes.

A história corporal e a história psíquica de um indivíduo estão intimamente ligadas, oferecendo resultantes comuns como, por exemplo, a produção vocal: a voz e a fala.

Há muitos detalhes que devem ser observados pelo ator com relação ao seu corpo: a postura e o perfeito equilíbrio do seu eixo corporal, a imagem corporal, o nível de tensões musculares e o seu relaxamento, o uso adequado das articulações e mais um sem-fim de detalhes que podem alterar em muito a produção sonora do indivíduo.

No treinamento do ator, todos estes detalhes devem merecer muita atenção para que a sua ação cênica seja precisa, sem desgastes energéticos desnecessários, que pouco ou nada o ajudam na sua vida e muito menos na criação de uma personagem.

O ator deve desenvolver um trabalho mais científico na sua ação cênica, no que se refere ao físico, ao vocal e ao emocional, numa programação perfeitamente prevista e desenvolvida, dentro de um projeto econômico-energético que o sustente desde os ensaios até o final da temporada teatral, sem qualquer empecilho ou desgaste nas áreas principais do seu trabalho: corpo, voz, fala e emoção.

O projeto arquitetônico de uma personagem merece uma planificação minuciosamente cuidadosa, para que se obtenha o máximo de rendimento com o mínimo de investimento corporal, vocal e emocional.

Para uma planificação adequada do papel a ser interpretado ou o que chamaremos de *partitura cênica do ator*, deve este não só conhecer, mas vivenciar algumas leis que regem as ciências da física, da anatomia, da fisiologia, da cinesiologia* e de tantas outras que só favorecerão a atividade cênica.

Percebemos em muitos atores a preocupação constante com leituras e pesquisas referentes à história do teatro e às técnicas relativas à arte de representar, o que é muito bom, mas percebemos também que tais estudos acabam ficando apenas ao plano intelectual, com poucas oportunidades vivenciais. São raríssimos os atores que têm a preocupação em manter um espaço apropriado onde possam praticar os conceitos adquiridos através das leituras.

Felizmente já é comum, entre alguns atores, alugar um espaço, pago em sociedade, mas usado individualmente através de revezamento por turnos, para o treino específico da profissão de ator. Este procedimento não é usual no Brasil; no entanto, pouco a pouco, está se tornando uma pequena realidade, pois temos orientado alguns atores nesta prática.

A busca da saúde do corpo é imprescindível ao ator, pois ele é um operário que tem por instrumento de trabalho a própria vida.

Igualmente se recomenda a busca da calma e do equilíbrio psíquico para um trabalho efetivamente sério e de confiança. Do ator que desrespeita o seu corpo e o seu espírito, pouca arte podemos esperar.

A arte e o equilíbrio psicofísico andam de mãos dadas. Um ator desequilibrado por drogas, por sentimentos confusos, acaba por transmiti-los em seu trabalho, tornando-o altamente desgastante e pobre. O equilíbrio emocional se faz necessário até mesmo para representar personagens confusas e desequilibradas.

Efetivamente, um sem-fim de detalhes envolve a arte do ator, e tudo deve ser treinado incansavelmente: um corpo saudável, flexível e muito bem trabalhado; um espírito equilibrado, disciplinado, sábio; uma voz potente e fala aprimorada, fruto seguro de orientação e treinamento constante. O ator, no seu caminho evolutivo, deve cercar-se de bons orientadores, que o ajudem na tarefa árdua de crescer como ser humano e como artista.

---

* Cinesiologia: Ciência que estuda os movimentos do corpo.

2. IMAGEM CORPORAL

"Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente."[1]

Os nossos sentidos são responsáveis pela transmissão ao nosso consciente da imagem tridimensional que temos a respeito do nosso corpo.

A imagem corporal acompanha o desenvolvimento humano, acumulando uma sabedoria própria do corpo, através dos movimentos contínuos, das impressões táteis, cinestésicas e visuais, bem como da relação com modelos corporais dos indivíduos com quem uma pessoa se relaciona, constituindo assim um histórico corporal próprio.

A imagem corporal de cada indivíduo está em constante mutação devido a um padrão de posturas que vão sendo mensuradas e catalogadas a todas as novas percepções corporais recebidas, sendo reorganizadas, essas novas imagens, junto às já existentes no arquivo da memória, assim se ampliando, em movimento constante, o repertório de cada pessoa no tocante à imagem corporal.

De uma maneira geral, os modelos posturais humanos estão em intensa relação, associando-se entre si. Da mesma maneira, podemos falar das emoções, que estão sempre relacionadas com a imagem corporal, a nossa e a dos outros, ajudando-nos a reconstruir a imagem corporal a cada instante.

O conhecimento da imagem corporal para o ator é fundamental. É necessário o constante burilamento por sensibilizações corporais e observações sobre o corpo, para que o ator possa sondar e reconhecer

---

1. Schilder, Paul — *A imagem do corpo. As energias construtivas da psique.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1981, p. 11.

topograficamente e com o máximo de exatidão todo o seu corpo, descobrindo, pois, os limites desse corpo, seus contornos e podendo também avaliar melhor as reais possibilidades corporais e a constante mudança da imagem corporal, tão sensível às ações, desejos e emoções de cada indivíduo. Dada a delicadeza de tal exploração corporal, recomenda-se que o ator não empreenda esta jornada sem a orientação de um profissional experiente.

A ausência de percepção ou de contato com o próprio corpo torna difícil a identificação com os demais corpos. Essa dificuldade não é recomendável para o ator que, por força de seu trabalho, usa o corpo para suas personagens, que devem relacionar-se corporalmente com as demais personagens e com os corpos dos outros atores.

A não percepção da imagem corporal ou a inadequação da identificação podem acarretar problemas de alteração do tônus muscular ou mesmo de postura e uma série de outras perturbações, interferindo assim no processo vocal e na imagem vocal.

A roupa e demais complementos fazem parte da composição da imagem corporal. Esta pode ser alterada e, para evitar problemas maiores, o ator deve ter bem clara a sua imagem corporal e a imagem corporal da personagem, que possui — por sua vez — emoções, desejos e toda uma vida própria e única. É bom lembrar que a atitude corporal muda em função da variação das nossas roupas. A imagem corporal sofre grande alteração por um penteado ou pelo uso de um chapéu. A imagem corporal ao contato de sentimentos de medo, receio ou ansiedade, pode encolher, como pode também expandir-se e até ultrapassar os limites do corpo físico, ao contato de sentimentos alegres, felizes e amorosos. O uso de um objeto altera a imagem corporal; uma bengala, por exemplo, expande a imagem corporal. Um salto alto de sapato alonga a imagem corporal. A dança, com seus movimentos rápidos, principalmente os circulares, promove uma imagem corporal leve, flutuante, alterando bastante o estado da alma. O rosto, que é de grande influência para a imagem corporal do ator, está sujeito a mudanças significativas pelo uso da maquiagem e demais alterações faciais para a cena.

É necessário conhecer e estudar a imagem corporal para que ela possa ser útil, não só na vida particular do ator, mas principalmente no seu trabalho artístico, introduzindo segurança na criação das personagens, que são a realização da sua atividade profissional.

O ator, como operário, está constantemente envolvido em mudanças, não só de figurinos, mas de alterações posturais, de movimento

do corpo, de maquiagem, vestimentas das mais variadas épocas, assim como penteados e adereços que muito alteram a sua imagem corporal. As alterações da imagem corporal da pessoa do ator para a imagem corporal da personagem devem ser submetidas a ensaios e a experimentações durante um tempo razoável, para evitar choques e estranhamentos que perturbem tanto o ator quanto a personagem e todo o elenco participante da montagem teatral.

Sempre que possível, faremos a descrição de um caso clínico, na intenção de melhor elucidar o nosso pensamento.

Caso A

A., ator sensível e de grande dedicação ao seu trabalho, encontrou oportunidade ímpar de realizar uma personagem extremamente interessante e que, entre outros detalhes, não tinha uma das pernas, usando essa personagem uma prótese.

A. dedicou-se muito à composição da sua personagem, principalmente ao trabalho físico de construir um andar claudicante, compatível com a personagem e adaptando-se ao uso de uma prótese durante o espetáculo. Para tal empreendimento, A. desviou bastante o próprio eixo corporal, no afã de conseguir uma expressão corporal coerente com a personagem. Essa coerência efetivamente aconteceu: A. estava muito bem na sua criação, recebendo por tal muitos elogios. No entanto, o treino excessivo de um dos lados corporais e sem a devida compensação do outro lado do corpo, começou a se fazer notar, num primeiro momento, por leve rouquidão, motivo de sua procura pelos nossos serviços fonoaudiológicos, ocorrendo logo a seguir algo mais grave com relação à sua arcada dentária, que resultou na fenda diagonal de três molares inferiores, na mesma proporção do desvio do eixo corporal, assim como o surgimento de pequena complicação de ordem emocional, advinda de tal desvio de eixo corporal.

A. passou a realizar exercícios compensatórios, com o lado contrário ao usado em cena, obedecendo ao mesmo período de tempo da representação, o que de imediato aliviou bastante o quadro. Submeteu-se também aos cuidados profissionais de uma dentista, de um psicólogo e de uma fonoaudióloga, para reorganização do seu equilíbrio psicofísico.

3. POSTURA CORPORAL

Quando pedimos a um ator que cuide devidamente da sua postura, imediatamente nos é devolvida a seguinte identificação postural: peito para a frente, barriga para dentro, joelhos para trás e calcanhares afundados no chão. Não pode existir nada mais desconfortável, falso e altamente prejudicial à saúde, pelas altas tensões musculares que tal postura recruta.

Gostaríamos de lembrar aos atores que existem leis da Física, que podem ser usadas, dando grande conforto ao físico do ser humano. Uma, em particular, e que recomendamos, é a Lei da Gravidade, que muito nos auxilia a sustentar o peso de nosso corpo.

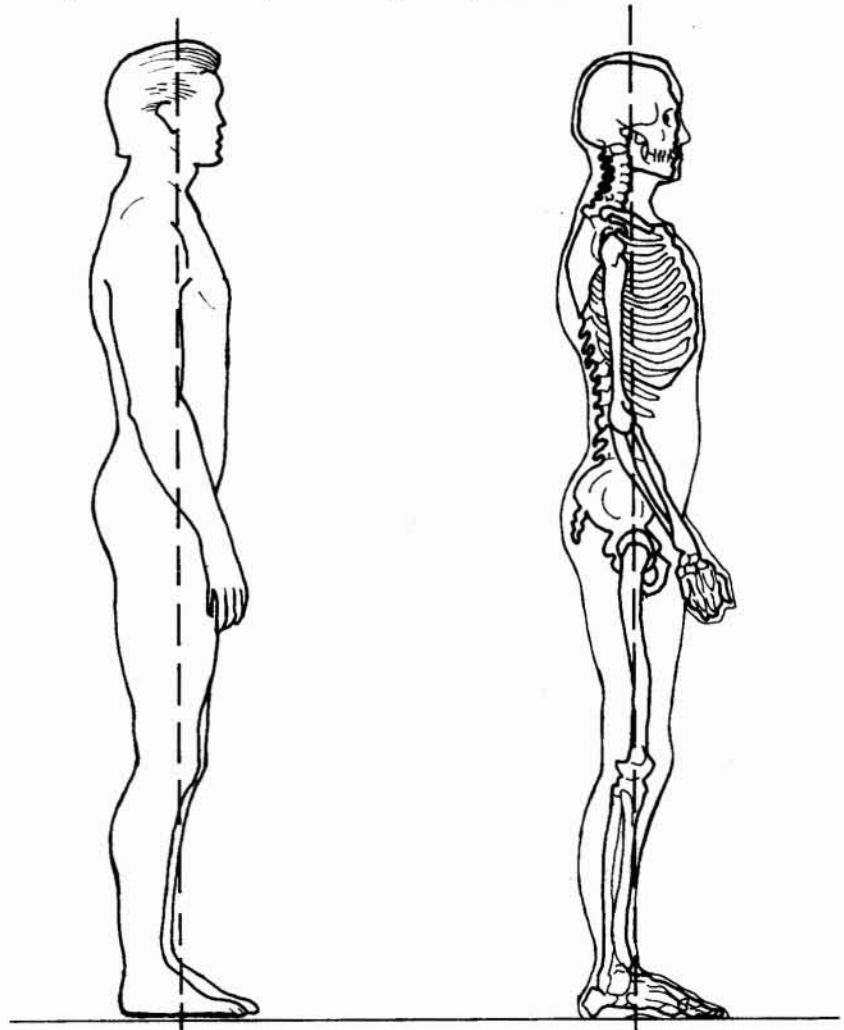
Distribuindo o peso do nosso corpo entre os dois pés, observando em seguida um encaixe perfeito da cintura pélvica (quadril), em equilíbrio com a cintura escapular (ombro) e mantendo um ângulo de 90° para o queixo, podemos aproximar-nos de uma figura em equilíbrio.

Constantemente, percebemos o descaso que muitos atores demonstram pela sua postura. Esquecem-se de que as suas personagens nada têm a ver com tamanha falta de responsabilidade corporal. As personagens interpretadas por tais atores perdem a sua identidade corporal, prejudicam a sua imagem corporal e acontecem no palco totalmente desajustadas, não só no seu gestual, mas também na voz e fala, binômio que resulta sempre de um todo biopsicoemocional.

A observação de uma postura correta é de grande auxílio ao trabalho do ator.

Recomendamos cuidados atentos para com a postura do dia-a-dia, pois é esta que fatalmente impomos às nossas personagens.

Uma postura limpa pode ser reorganizada em atendimento às necessidades de cada personagem; no entanto, quando o ator insiste em manter uma atitude corporal disforme, obriga a personagem a encaixar-se dentro de tal postura viciada, sem que a personagem possa encontrar a sua autêntica imagem corporal. É no corpo respeitado dentro do centro de gravidade e de um relaxamento adequado que o ator encontra um dos principais instrumentos do seu trabalho teatral, no que se refere ao gestual e à produção sonora.



Na ilustração, vemos a linha de gravidade no homem ereto.

Caso C

C., um ator jovem e de talento promissor, apresentava uma postura corporal alterada na região da cintura escapular, mantendo o ombro direito mais baixo que o ombro esquerdo. Tal atitude corporal mantinha-se extremamente resistente aos exercícios corretivos recomendados. Resolvemos, então, aprofundar um pouco mais as informações da anamnese*, para tentar descobrir, dentro do histórico corporal do paciente, de onde provinha essa postura indesejada. C. relatou que, quando mais jovem, fora atleta e que defendia o seu clube na corrida de cem metros rasos, sendo inclusive campeão nessa modalidade esportiva. A alteração da postura escapular correspondia à postura prevista para a largada dos corredores. O corpo de C. guardava muito bem o treino a que fora submetido, extremamente válido para um corredor, mas nada oportuno para o trabalho cênico. Suas personagens estariam todas condenadas a mostrar um desequilíbrio postural na região da cintura escapular. Recomendamos então que praticasse a mesma postura de largada durante dez ou quinze minutos por dia, mas do lado oposto ao usado para a largada de corrida. Com esse procedimento, C. começou a mostrar resultados positivos na sua postura corporal.

* Anamnese: Informações sobre o histórico de vida, saúde e doenças do paciente.

4. OS PÉS

Recomenda-se a todas as pessoas que reparem um pouco mais nos seus pés, pois eles são a base de sustentação do seu corpo. Segundo a maneira como o indivíduo coloca os pés no chão, para deslocar o peso do seu corpo, ele pode usar uma batida de calcanhares, ou podem ser as pontas dos pés a chegar primeiro ao chão, ou ainda uma das laterais do pé tocar em primeiro lugar o solo. Estas são, via de regra, as posturas dos pés, em toque primeiro com o solo, mais observadas no homem contemporâneo.

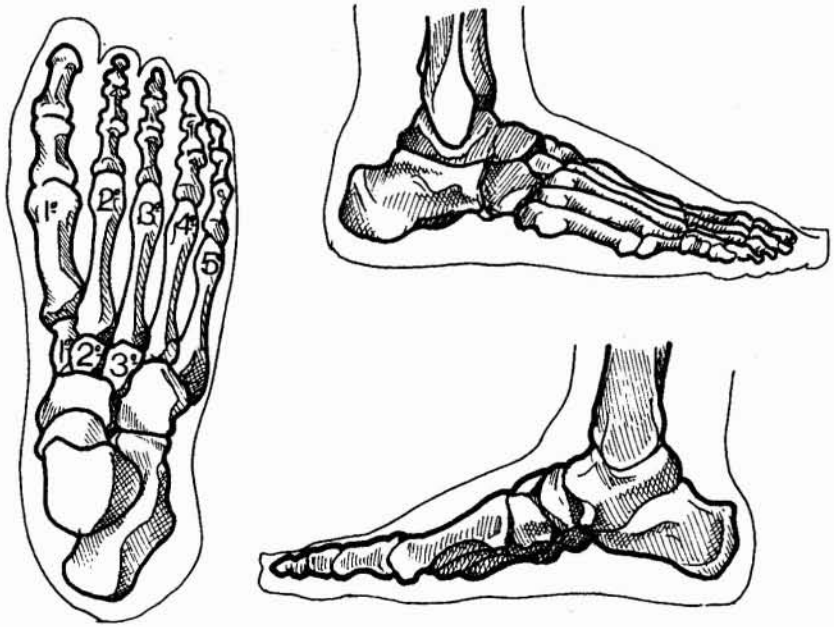
Quando os pés tocam o solo inadequadamente, usando uma de suas partes e não toda a área plantar, podem, com essa atitude, acarretar as mais variadas deformações na linha do eixo corporal, bem como desenvolver as mais diversas tensões musculares, uma vez que o corpo tenta compensar os desvios posturais desencadeados por maneiras inadequadas de colocar os pés no chão durante a marcha.

Um corpo deve ter o seu eixo dentro da linha de gravidade. O peso do corpo deve estar distribuído igualmente pelos pés. Para que os pés suportem todo o peso do corpo, torna-se necessário fortalecer os músculos de todo o pé, principalmente os plantares, pois quando esses músculos se encontram debilitados, propiciam posturas compensatórias, que geralmente provocam um desvio de eixo, perturbando a ação geral muscular do corpo. Deste desajuste muscular dos pés podem advir dores nas pernas, nas costas, favorecendo inclusive desvios de vértebras, tal a tensão muscular provocada pelos desrespeitos posturais causados pelo uso desarmonioso dos pés na sua função de sustentar e deslocar o peso do corpo. Tem-se ainda observado relatos de cansaço generalizado, falta de coordenação motora e, até mesmo, insegurança emocional.

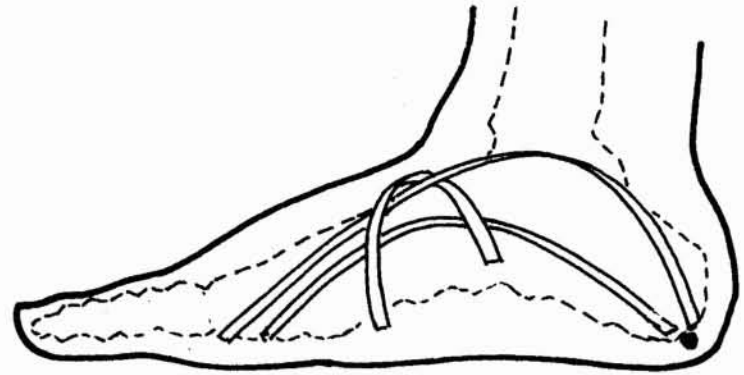
Alguns especialistas que estudam os pés com grande atenção, chegam mesmo a declarar que a capacidade do cérebro depende do estado dos pés, pernas e nádegas, pois quanto melhor estiver a elasticidade do tônus muscular destas regiões, melhor estará a circulação sangüínea no geral do corpo e, principalmente, no cérebro.

Os ossos dos pés, na sua conformação, formam uma verdadeira estrutura de arcos e são esses arcos sobrepostos que ajudam a suportar o peso do nosso corpo. Observamos três arcos do pé assim distribuídos: dois longitudinais, partindo do calcanhar; o primeiro tem o seu término no metatarso, na direção do hálux ou dedão do pé; já o segundo dirige-se ao outro lado, na direção do dedinho do pé. O terceiro arco é o chamado arco transverso e encontra-se, seguindo a direção dos ossículos navicular e cuneiformes, até o cubóide. Na junção sobreposta desses três arcos é que devemos direcionar o peso do nosso corpo.

Quando em movimento, as duas pontas dos arcos longitudinais, calcanhar e metatarso, devem chegar juntos ao solo, o que não acontece quando batemos os calcanhares, as pontas dos pés ou uma das laterais. Toda a área plantar deve chegar ao mesmo tempo ao chão, sem privilégios para nenhum dos lados.



Três aspectos dos ossos do pé direito.



Os três arcos do pé.

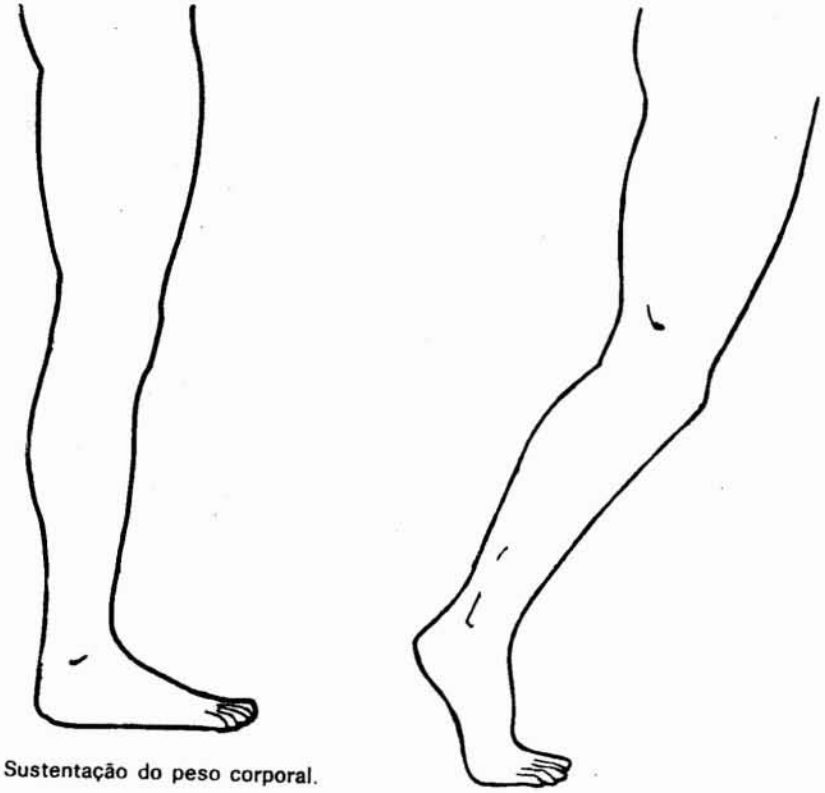
Para deslocar o corpo no espaço físico, usamos a Lei da Alavanca, vindo da Física mais uma vez um magnífico recurso em nosso socorro.

O peso do corpo é *alavancado* ora de um lado, ora de outro, permitindo assim o transporte da massa corporal sem grande esforço para a pessoa envolvida no movimento físico.

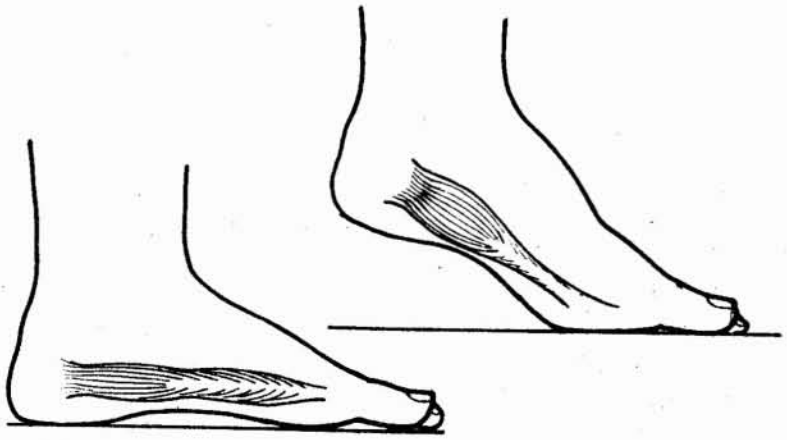
As falanges dos pés devem estar pressionadas contra o chão. O peso do corpo estará todo sobre o lado que será *alavancado*. Dobram-se os metatarsos, flexionam-se levemente os joelhos sem dispensar o encaixe coxo-femoral. *Alavanca-se* todo o peso e o outro pé apenas recebe o peso do corpo deslocado com o auxílio do joelho levemente flexionado. Se o joelho ficar estirado, fatalmente bateremos no solo o calcanhar ou a ponto ou, ainda, uma das laterais do pé. Este detalhe do joelho levemente flexionado é de grande importância no passar do peso do corpo de um para o outro pé.

Num primeiro momento, pode parecer que o andar vai ficar totalmente desconjuntado, mas, a poder de treino, desenvolvemos um andar macio, deslizante, leve mas profundo. Temos observado nos atores que ajudamos a treinar, que esse andar, em que a técnica vai sendo incorporada às características de andar de cada indivíduo, é de grande conforto e equilíbrio, cortando o ruído no chão do palco e aquele horrível flutuar de quem vai sair dançando e outros detalhes mais, que em geral prejudicam muito as personagens.

Torna-se importante lembrar que os desvios posturais e toda a alteração no tônus muscular, no sentido das tensões, perturbam bastante a produção sonora humana.



Sustentação do peso corporal.



Podemos perceber o movimento de alavanca, mostrado no desenho acima.

5. OS JOELHOS

Na maioria das vezes, encontramos as pessoas numa postura corporal inadequada e sem a menor noção da sua imagem corporal, jogando sobre as articulações uma grande carga de tensão.

Uma das articulações que mais sofre é a articulação do joelho, sempre rija, para trás, em atitude forçada e até dolorosa. No entanto, ela deve permanecer solta, levemente flexionada. Costumamos chamar a este mínimo movimento de "*joelhos bobos*", para deixar bem claro que esta é apenas a soltura necessária para quebrar a tensão que geralmente colocamos nesta região.

Os senhores atores devem estar se perguntando o que têm os joelho a ver com a voz.

Convido-os, então, a um pequeno exercício: pés paralelos, joelhos bem tensos, exatamente como *não foi recomendado* no parágrafo anterior. Permaneçamos assim por um bom tempo, em observação atenta das tensões musculares que começam a se desencadear por essa postura. Vamos observando que toda a massa muscular posterior começa a alterar-se para grande tensão. Sentiremos, em primeiro lugar, a parte posterior das coxas, seguindo-se a contração da massa glútea, e subindo pela massa muscular das costas até atingir a nuca. Quando a tensão muscular for detectada na região posterior do pescoço, observamos o quanto estamos em desconforto.

Lembramos aos atores que as pregas vocais* estão localizadas na parte anterior do pescoço, sofrendo com absoluta certeza os prejuízos vocais desencadeados por tensão tão inoportuna.

---

* Pregas vocais: O mesmo que Cordas Vocais.

Vamos, agora, soltar levemente os joelhos, como no ponto descrito anteriormente como *"joelhos bobos"*; façamos tão-somente este pequeno movimento e voltemos ao estado de atenção para observarmos e sentirmos a alegria muscular ao ver-se livre de tensões tão incômodas.

Os joelhos rijos podem contribuir para o aparecimento de uma rouquidão. Portanto, a recomendação que se faz aos atores é que exerçam contínua vigilância sobre os seus joelhos.

Exercício do japonês velho

Este exercício tem por objetivo evitar a batida do calcanhar ou da ponta do pé no chão, lembrando que os arcos plantares devem chegar ao chão ao mesmo tempo.

1.º — De pé, com os pés paralelos, os "joelhos bobos" e a coluna reta, dentro do eixo corporal e dentro do centro de gravidade, flexionar os joelhos.

2.º — Mudar o peso do corpo para um dos pés, deixando o outro pé livre do peso corporal. "Alavancar" o primeiro pé, sem esquecer de usar os dedinhos desse mesmo pé como propulsores.

3.º — Evitar "desenvelopar" os dois joelhos ao transferir o peso do corpo de um para o outro pé. Andar deslizando, mantendo-se dentro de um mesmo nível, ou seja, evitar oscilações cima-baixo, como quem sobe escadas. Quem efetivamente trabalha é o pé, com seus arcos, suas alavancas e propulsores.

Quando o exercício estiver bem treinado, transferir os resultados para o andar comum.

6. O PESCOÇO

A postura do pescoço está determinada pelos pés, pelos joelhos, pelo eixo corporal e pelo equilíbrio entre as cinturas escapular e pélvica. O pescoço necessita estar alinhado com a coluna, sem estar caído para a frente e muito menos para trás, mas sim perfeitamente equilibrado dentro do eixo corporal.

A observação do relaxamento desta parte do corpo merece do ator atenção constante. Um ator com pescoço muito tenso emite uma voz arranhada, desagradavelmente prisioneira de uma garganta tensa.

A maxila e o pescoço devem estar em junção num ângulo reto, para que haja maior liberdade aos movimentos do trato vocal. Se o pescoço estiver alongado para cima, o trato laríngeo também estará alongado, passando a trabalhar em condições precárias. Se o pescoço estiver enterrado no peito, igualmente o trato vocal se vê aprisionado e sem possibilidade de realizar os seus movimentos específicos.

Recomenda-se portanto ao ator o máximo de cuidado, para que o seu pescoço permaneça o mais relaxado possível e em ângulo reto; para tal, sugerimos o seguinte exercício de relaxamento:

Sentado em cadeira confortável e que mantenha ereto o eixo corporal, o ator realizará movimentos sutis com o seu pescoço, sempre de maneira muito lenta e da seguinte forma: levando a cabeça para a frente, até encostar o queixo em seu peito e levantando-a de modo lentíssimo até o ponto de partida, ou seja, dentro do eixo corporal já mencionado, onde se forma um ângulo de 90º entre o queixo e o pescoço. Repetimos que este movimento será realizado de maneira extralenta, podendo ser feito para trás e para os lados direito e esquerdo.

Pode ainda ser realizado fazendo-se uma rotação completa do pescoço para um lado e voltando para o outro lado, sendo o único e fundamental detalhe, que seja realizado muitíssimo lento, para eficácia do exercício. Não tente realizá-lo quando estiver com pressa, pois nenhum resultado obterá. Durante a realização deste exercício, mantenha a respiração calma e tranqüila.

7. AS ARTICULAÇÕES

"Os ossos estabelecem conexões entre si por intermédio das articulações."[2]

As articulações são de suma importância no movimento do ser humano e para o ator são preciosas na sua articulação, não apenas do movimento, mas também da fala.

O trabalho realizado com as articulações deve obedecer a princípios científicos, em função da grande e delicada tarefa que executam dentro do corpo humano.

"Grandes esforços, se forem constantemente aplicados, podem resultar no seu gradual estiramento ao ponto de perder sua função de manter a integridade da articulação."[3]

Rompida essa integridade das articulações, o ator coloca em risco grande parte do seu trabalho no referente ao movimento e ao som do seu corpo.

As articulações são altamente resistentes, quando trabalhadas dentro de um respeito à sua folga, ou melhor, ao seu relaxamento natural, sendo também as articulações de uma delicadeza impressionante, se desrespeitadas nas suas condições mínimas para as funções que desempenham.

---

2. Erhart, Eros Abrantes — *Elementos de anatomia humana.* São Paulo, Atheneu Editora, 1976, p. 48.

3. Rasch, Philip J. e Burke, Roger K. — *Cinesiologia e anatomia aplicada.* Rio de Janeiro, Ed. Guanabara-Koogan, 1977, p. 31.

O que se recomenda no trabalho do ator é um cuidado especial, para que se mantenham as articulações sempre com folga, ou melhor, soltas de qualquer tensão em todos os seus movimentos, mantendo-se sob especial observação as articulações dos joelhos, dos cotovelos e das cinturas escapular e pélvica.

Se as articulações estiverem muito tensas, no máximo do seu estiramento, é bem provável que o ator, em tal estado, apresente problemas nos seus movimentos corporais e gestuais, bem como na produção da sua voz, prejudicando com certeza a sua fala na emissão de cada palavra.

8. O RELAXAMENTO

Na luta que travamos no dia-a-dia para sobreviver numa grande cidade, desenvolvemos tensões musculares as mais variadas e em regiões muito específicas, fortalecidas pela constante repetição de uso. Essas tensões em muito podem afetar o desempenho vocal.

A produção sonora do ser humano está ligada organicamente como um todo; desde a postura corporal ao funcionamento íntimo de órgãos e sistemas biológicos, ao desempenho do padrão de pensamento de cada um, ao tipo de cultura que envolve o indivíduo, bem como o seu potencial econômico, enfim, todos esses fatores estão envolvidos no ato da fala. Falar é um acontecimento complexo, é um fenômeno biopsicossócio-econômico.

O relaxamento é peça importante no trabalho do ator, tem participação ativa do corpo e da mente. Relaxar é um trabalho consciente. É uma atividade de observação e reconhecimento de todo o corpo e, principalmente, dos pontos de tensão. Uma vez detectados os nódulos musculares mais costumeiros, torna-se necessário descobrir qual o tipo de estímulo que desencadeia o estado de tensão, de atenção (estado corporal de atenção) ou mesmo deflagra o reflexo de medo, do instinto de defesa da vida, preparando assim todo o corpo para atacar ou correr.

Um indivíduo tenso está sempre muito próximo dos problemas da voz e da fala. As tensões musculares são responsáveis por dificuldades respiratórias, articulatórias e demais envolvimentos da produção da voz e da fala.

Os relaxamentos que mais recomendamos, sem acompanhamento profissional, são os movimentos corporais de rotação da cabeça, ombros

e pés ou os alongamentos musculares, sempre realizados de maneira suave, obedecendo a movimentos extremamente lentos.

Quanto mais pudermos evitar a rapidez ao movimentarmos as fibras musculares, melhor será o resultado obtido para o relaxamento. Os nódulos musculares, criados pela tensão muscular, soltam-se mais rapidamente dentro dos movimentos musculares milimétricos, realizados muito lentamente. O problema maior em realizar estes exercícios está em vencer a ansiedade tão peculiar do mundo atual; mas, é possível vencer a angústia que, num primeiro instante, a realização do movimento lento nos causa. Recomendamos começar por pequenas partes do corpo, obedecendo ao lento possível de cada um, ampliando esse estado de lentidão a cada repetição do exercício. Gradualmente, sem pressa, o indivíduo deve ampliar as partes do corpo envolvidas no relaxamento, bem como a lentidão do movimento.

Durante a prática dos exercícios por motivos lentos, é esperado um desencadeamento de soltura dos músculos, que muito se assemelha a pequenos trancos musculares. Esse proceder muscular ocorre não apenas na parte que está sendo trabalhada, podendo estender-se a partes opostas das envolvidas no trabalho, ou mesmo podendo abranger toda a área muscular do corpo. O fato deve ser encarado com naturalidade e o trabalho deve prosseguir, sem pressa e com o pensamento voltado para se conseguir realizá-lo cada vez mais lentamente.

O ator não estranhe se, ao trabalhar um braço, ou o pescoço ou qualquer outra parte, o corpo inteiro for beneficiado pela soltura muscular. Torna-se necessário sempre lembrar que o corpo trabalha em lei de solidariedade global; portanto, não devemos nos assustar.

Antes de realizar o aquecimento corporal e vocal pré-cênico, indispensável ao trabalho do ator, este deve ter o cuidado de soltar muito bem todos os seus músculos. Não se pode aquecer uma máquina que já está a todo vapor. Tensão muscular é igual a trabalho muscular. Para o organismo, o recrutamento muscular para tensões existenciais ou para carregar um piano são da mesma natureza. Deve-se ter o cuidado de não carregar pianos desnecessariamente.

O ator, quando realizar o trabalho muscular lento, deve fazê-lo em estado de observação e estudo, para poder entrar em contato mais íntimo com seu próprio corpo, aprendendo não só a conhecê-lo, mas decifrando sua linguagem que, embora sutil e delicada, pode acarretar manifestações bastante dolorosas quando não bem entendida. Seria um excelente hábito para o ator realizar no mínimo uma vez ao dia exercícios musculares lentos, pelo menos nas áreas de tensões musculares

que mais o incomodam. Temos observado que, geralmente, essas áreas localizam-se na região do pescoço e dos ombros, áreas perigosas para a produção da voz e da fala, quando em estado de alta tensão.

É importante que o ator saiba não só reconhecer as suas tensões, mas principalmente saiba livrar-se delas, pois não nos parece uma verdade que as altas tensões dêem os melhores resultados cênicos diários.

A busca e a vivência das emoções e de suas respectivas tensões, durante o período de ensaios, são extremamente necessárias e devem ser realizadas para análise, reconhecimento e planificação dessa verdade que será representada, fazendo parte da partitura do ator.

Muitos atores acreditam que, levando os músculos a altas tensões, criam personagens de intensa dramaticidade. Isso não é uma verdade, pois o desgaste emocional é muito grande e de pouca duração; além disso, não há *memória emotiva*[4] que resista a tal agressão corporal e, mesmo sendo este recurso continuamente trocado, o desgaste emocional da pessoa do ator é muito alto e por demais corrosivo para que o organismo não recrute suas defesas. As tensões musculares, depois de conhecidas, podem e devem ser *representadas*, fazendo parte da planificação da partitura da personagem do ator.

Uma temporada teatral percorrida em altas tensões diárias, transferidas do ator para a personagem, pode deixar um saldo bastante negativo para a saúde do ator, física e psicologicamente falando.

A energia psíquica flui melhor por um corpo relaxado. As tensões funcionam como impedimento da passagem energética, dificultando a comunicação entre os atores e entre o ator e o público.

4. Cf. Stanislavski, Constantin — *A preparação do ator*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 4.ª edição, 1979, p. 183.

9. O AQUECIMENTO MUSCULAR PRÉ-CÊNICO

Antes de entrar em cena, é recomendável que o ator aqueça os seus músculos.

O que normalmente acontece com a maioria dos atores brasileiros é uma chegada intempestiva ao teatro, sem o menor tempo para um aquecimento cuidadoso do corpo e da voz. O máximo que o ator consegue é dar meia dúzia de pulos, uns alongamentos violentos e soltar alguns mugidos desordenados, parecendo alguém que se quer ver livre de uma tarefa enfadonha, tentando justificar uma atitude "profissional". Efetivamente, este ator bem longe está — no sentido globalizante — de se preparar para a tarefa especial e muito delicada que realizará .

Antes de aquecer, é necessário relaxar: um relaxamento calmo, consciente, sem pressão de tempo, soltando-se não apenas os nódulos musculares existentes, mas sobretudo eliminando-se o cansaço psíquico acumulado durante todo o dia.

Após o relaxamento, com amplo uso da respiração, para melhor realizar a desintoxicação do corpo, reorganizar a circulação sangüínea e equilibrar as energias, é que podemos fazer alongamentos suaves, trabalhando em seguida a soltura das articulações, para então dar prosseguimento aos exercícios mais específicos, separados para favorecer o espetáculo em questão.

Todo esse processo de aquecimento estará, também, preparando a concentração necessária para o início do espetáculo. O aquecimento psíquico deve ocorrer durante a maquiagem e o uso do guarda-roupa da personagem. Recomenda-se, também, relembrar mentalmente o texto, principalmente dos momentos mais importantes para a personagem.

Ao realizar o aquecimento muscular, estamos também aquecendo o aparelho vocal, os pulmões estão sendo ativados o diafragma relaxado, assim como a região do pescoço, que deve merecer cuidados especiais de relaxamento, para poder atingir as cordas vocais.

Recomenda-se ao ator o cuidado de perceber e controlar os limites da sua capacidade corporal para que, em nome de um aquecimento pré-cênico, não perturbe as energias reais que deverão estar à disposição do espetáculo.

Cada ator deve ter em mente os limites físicos pessoais, para não acompanhar competitivamente os exercícios dos companheiros que apresentam maior resistência física. Aquecimento não é olimpíada, e cada indivíduo tem os seus próprios limites.

Os exercícios de aquecimento devem ser programados para que efetivamente aqueçam o corpo do ator antes de entrar em cena, sem extenuá-lo, porém. Repetimos: aquecimento pré-cênico não é aula de ginástica ou de qualquer outra modalidade de treinamento ou de condicionamento corporal, pois uma aula de corpo bem feita necessita de uma recuperação física absolutamente impossível de ser realizada durante o espetáculo que virá a seguir, prejudicando-se assim, com um aquecimento inadequado, a própria encenação teatral no que se refere ao rendimento físico como um todo e, principalmente, podendo-se causar um cansaço vocal imediato e bastante inoportuno.

Se é importante para o ator preparar-se para o início do espetáculo, também o é para a saúde desse ator saber desativar a máquina após um espetáculo. O estado físico que foi alterado durante a representação deve voltar à calma. O uso da respiração pode ajudar muito no reequilíbrio corporal, psíquico e energético das perturbações desencadeadas durante o ato de representar. Não é nada recomendado à plena saúde do ator, pular do palco para a vida de forma instantânea, como geralmente é feito. O ator deve, pelo menos, resfriar o corpo, nem que seja por um banho rápido, fazendo o possível para não sair do teatro com a personagem a tiracolo, o que não é nada bom.

Estamos cientes da falta de informações que rodeiam a desintoxicação do ator após uma representação teatral. Os colegas e demais pessoas envolvidas no trabalho cênico, geralmente acham muita graça e fazem até piada com o ator mais cuidadoso, o que denota uma atitude própria (e até esperada) do desconhecimento geral reinante na classe teatral. Mas isso não deve desmotivar o ator de cuidar-se, fazendo-se assim respeitar pela seriedade do seu bom trabalho profissional.

Aquecer e desaquecer a máquina corporal do ator é um trabalho sério, cuidadoso, que deve ser realizado com muita atenção pelo profissional da arte teatral.

CAPÍTULO SEGUNDO

VOZ

1. O "TER UMA VOZ"

A partir das observações que fizemos ao longo do nosso trabalho com os profissionais da voz e da fala, temos percebido — e com muita clareza — que as pessoas querem ter uma determinada voz especial. Constatamos também o quanto esse desejo está estigmatizado por modelos vocais que se sucedem no desenrolar do tempo, por modismos influenciados por estereótipos contínuos, alimentados por fantasias vocais de pouca relevância.

Temos encontrado atores que não se importam com a voz que efetivamente têm. Querem, a todo custo, aprimorar a voz que imaginam ter. Querem possuir uma voz igual aos modelos vocais oferecidos pelos grandes esquemas sonoros de consumo, que lançam no mercado vozes e mais vozes, na maioria das vezes sem a menor qualidade, atendendo apenas às necessidades impessoais, tangidas por modismos: Dificilmente essas vozes poderiam, por sua qualidade, serem chamadas de modelos vocais. A máquina publicitária fabrica lamentáveis cópias vocais, carbonos espectrais, descarnados de qualquer qualidade sonora e muito menos vocal.

A falta de informação ou, o que é pior, uma informação truncada ou mesmo inadequada, faz dos atores verdadeiros joguetes de sua fantasia vocal ou então fantoches vocais, frutos de orientação duvidosa. O ator desconhece o funcionamento do seu aparelho fonador; logo, desconhece a melhor maneira de aproveitá-lo a seu favor no decorrer do seu trabalho.

O problema, no entanto, não é ter uma voz assim ou assado, mas sim descobrir as possibilidades vocais reais de cada indivíduo, evitan-

do-se ao máximo toda influência ou modelo e criando-se condições para que essa voz cresça, florescendo com toda a unicidade que a voz humana apresenta.

A hora é de esclarecer o ator para que assuma o aprimoramento da sua voz com responsabilidade, ciente de que é a voz um dos elementos imprescindíveis ao seu trabalho cênico e que não deve ser relegada ao abandono, pois já se pode contar com a colaboração de profissionais competentes da Fonoaudiologia, que se dedicam ao estudo da estética da voz, realizando trabalhos da mais alta competência científica.

2. APARELHO RESPIRATÓRIO

"O termo respiração *significa trocas gasosas que se efetuam entre o organismo e o meio ambiente."*[1]

O aparelho respiratório envolve um conjunto de órgãos tubulares e alveolares localizados na cabeça (nariz e seios paranasais), no pescoço (faringe, laringe e traquéia) e na cavidade torácica (pulmões, brônquios, alvéolos e o músculo diafragmático).

O nariz localiza-se na parte média da face, acima da cavidade bucal. Apenas uma pequena parte do nariz situa-se externamente, pois a maior parte nasal localiza-se sobre o teto da boca.

O nariz é um tubo que canaliza o ar até os pulmões e tem funções de grande relevância; vamos aqui apenas localizar e estudar as de real importância para o trabalho sonoro do ator.

Filtragem — A filtragem do ar feita pelo nariz ocorre de duas maneiras: a primeira, envolvendo os pêlos do nariz, responsáveis pela filtragem de partículas mais grosseiras existentes na composição do ar atmosférico e indesejáveis ao bom funcionamento orgânico; a segunda filtragem é feita pela mucosa que envolve a cavidade interna do nariz, que se apresenta altamente umedecida e atrai para suas paredes os elementos mais finos, indesejáveis ao organismo e que, em seguida, são levados para a faringe e eliminados pelo tubo digestivo.

1. Erhart, Eros Abrantes — *Elementos de Anatomia Humana.* São Paulo, Atheneu Editora, 1976, p. 223.

Aquecimento — O ar, ao entrar no nariz, sofre um processo de aquecimento em virtude de uma grande concentração de vasos sangüíneos ali localizados e que se modificam segundo a alteração climática externa. Os vasos sangüíneos que irrigam a região contraem-se, *segurando* a circulação sangüínea por mais tempo quando a temperatura ambiente está baixa, dando a sensação de que o nariz ficou *gordo* por dentro. Com este procedimento, a cavidade nasal fica muito mais aquecida, como uma estufa que vai favorecendo assim o ar que, na sua passagem pelo nariz, vai recebendo o aquecimento necessário ao bom funcionamento orgânico. No entanto, se o dia estiver quente, os vasos sangüíneos permitem uma circulação mais ativa, como se o nariz estivesse muito amplo. Essa regulagem calórica trabalha muito a favor do ator, que só deve permitir a entrada buco-nasal do ar em ambientes cobertos.

Quando o ator estiver representando ao ar livre, a entrada de ar deve ser feita de preferência pelo nariz, principalmente se estiver muito frio, evitando, sempre que possível, que o ar gelado perturbe a mucosa da faringe ou mesmo da laringe, de onde poderia advir uma rouquidão indesejada.

Umectação — A mucosa nasal produz um muco que umedece o ar na sua passagem pelo nariz. Essa umectação contribui para o bom funcionamento do sistema respiratório como um todo.

É da mais alta importância que o ator respeite essas condições nasais e evite o uso de tóxicos que possa alterar a estrutura da mucosa, tendo em vista que os três fatores, umidade, filtragem e aquecimento podem ser usados pelo ator para vencer condições adversas de salas de espetáculo excessivamente ressecadas por aparelhos de ar condicionado ou dos espetáculos realizados ao ar livre. Assim, o ator colabora com seu organismo para que não ocorram manifestações desagradáveis com a sua voz, que poderiam prejudicar ou impedir a sua fala.

Perelló relata que, desde 1929, Sercer estuda os reflexos naso-torácicos ativos.[2] Sua investigação provou a conexão reflexa que existe entre a mucosa nasal e os músculos respiratórios. Todos os músculos respiratórios e particularmente os músculos do tórax, do diafragma e dos brônquios, sofrem a influência reflexa da mucosa nasal.

2. Perelló, Jorge e Serra, Jaime Peres — *Fisiologia de la comunicación oral.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1977.

A passagem do ar pelo nariz provoca um estímulo específico na mucosa nasal, influenciando os movimentos do tórax. Se a mucosa estiver anestesiada por cocaína, por exemplo, não costuma se observar esse reflexo.

3. SEIOS PARANASAIS

Os seios paranasais são cavidades que contêm ar. São pares, assimétricos, revestidos por uma membrana mucosa e se comunicam com a cavidade nasal por pequenos canais. Os seios paranasais são: maxilar, frontal, etmoidal e esfenoidal.

> *"A principal função do seio paranasal é manter os ossos do crânio mais leves. Secundariamente, eles funcionam para fornecer muco para a cavidade nasal e agir como câmaras de ressonância para a produção do som."*[3]

A função de câmaras de ressonância é o que efetivamente interessa para o ator, que deve dar toda a atenção ao seu desenvolvimento para ampliar o som emitido. É pelo ar aí existente que podemos amplificar o som.

Essas cavidades devem manter-se desobstruídas, para que o ar efetivamente exista em quantidade necessária para que a ressonância possa ocorrer.

A existência de sinusite ou qualquer outro tipo de impedimento dessas cavidades não é nada recomendável para o ator, que deve procurar um especialista com a máxima urgência, para que tal problema seja sanado, tendo em vista que a sua voz está sem auxílio das caixas de ressonância.

3. Jacob, Stanley; Francone, Clarice e Lossow, Walter — *Anatomia e Fisiologia Humana.* Rio de Janeiro, Guanabara, 1984, p. 378.

4. FARINGE

A faringe é um tubo musculomembranoso mediano e ímpar, que serve ao mesmo tempo ao sistema respiratório e ao sistema digestivo. Inicia-se na base do crânio e segue até a sexta vértebra cervical, onde tem continuidade com o esôfago e com o laringe, ocorrendo neste ponto o cruzamento dos sistemas digestivo e respiratório.

A faringe assume uma função importante na formação dos sons, particularmente dos sons orais, pois forma uma caixa de ressonância, contribuindo para dar características muito especiais à fala.

Qualquer alteração nesta área, quer na tonicidade muscular ou na mucosa, pode afetar a fala. Uma faringite altera bastante o som da fala, sendo causa de disfonias e até mesmo afonias (ausência de voz). No caso de uma faringite, o ator deve evitar o uso de medicação caseira e procurar um especialista, para que possa medicar-se com segurança.

Se o indivíduo apresentar adenóides, acabará desenvolvendo uma respiração mais bucal, produzindo assim uma voz tamponada ou nasal. Recomenda-se igualmente um especialista e, logo a seguir, uma terapia vocal para regularizar a voz e a fala alteradas.

O ar frio e o abuso do gelo não são recomendados para a faringe, bem como as tensões musculares.

5. LARINGE E PREGAS VOCAIS *

O laringe abre-se na base da língua. Situa-se na parte mediana do pescoço, comunicando-se com a traquéia na parte inferior e com a faringe na parte superior. O laringe é conhecido como a *caixa da voz*, pois é nele que se situam as pregas vocais.

O laringe é constituído por cartilagens, membranas, ligamentos e músculos; estes, ao combinarem-se entre si em movimentos precisos, são responsáveis pela produção sonora, quando propiciam a rápida movimentação das pregas vocais.

No laringe, encontramos as pregas vocais ou cordas vocais verdadeiras, responsáveis pela produção do som, e as pregas ventriculares ou cordas vocais falsas, responsáveis — junto com a epiglote — pela vedação do tubo laríngeo durante a deglutição.

Entre as pregas vocais e as pregas ventriculares encontramos uma fenda, o ventrículo do laringe, que é uma das primeiras caixas de ressonância que o som encontra para a sua amplificação.

As pregas vocais são de grande mobilidade quando estão pouco tensas; encontram-se espessadas; produzem sons graves, de baixa freqüência. Quando as pregas vocais assumem a posição de tensão, percebêmo-las bem finas, produzindo sons agudos.

O laringe pode assumir vários movimentos, segundo as necessidades sonoras, como por exemplo: uma posição alta, própria para sons

* Onde se lê *o* laringe, leia-se *a* laringe, atendendo a uma tendência atual dos profissionais da área.

agudos; uma posição descendente, para sons graves. Estas posições associam-se à espessura das pregas vocais.

No falsete, o laringe está na sua posição mais alta e as pregas vocais em afinamento máximo, como se fossem duas lâminas.

Observando-se essa intensa mobilidade laríngea, recomenda-se ao ator que mantenha o seu pescoço em ângulo de 90° com a cabeça; assim, estará garantida a "*dança do laringe*". Quando o ator enterra a cabeça no tórax ou alonga o pescoço para cima, está dificultando os movimentos laríngeos e, naturalmente, prejudicando a sua emissão vocal.

6. TRAQUÉIA, BRÔNQUIOS E ALVÉOLOS

A traquéia, ou tubo de vento, segue-se ao laringe ao nível da sexta vértebra cervical. A traquéia bifurca-se na altura da quarta ou quinta vértebra torácica em brônquios principais, direito e esquerdo.

A traquéia é um tubo cilíndrico, formado por uma série de arcos de cartilagem; a sua função principal é a de dar passagem ao ar.

Cada brônquio principal supre um pulmão. Os brônquios principais dividem-se em três brônquios secundários; estes dividem-se, por sua vez, em brônquios terciários, que continuam a se dividir em ramos bem finos chamados bronquíolos, que também se dividem em bronquíolos terminais, subdivididos em bronquíolos respiratórios, que se abrem nos ductos alveolares, destes se originando os alvéolos.

Os alvéolos estão geralmente arrumados em grupos, formando um saco alveolar. É nos alvéolos que se deposita grande parte dos resíduos da nicotina e que, em atingindo índices muitos altos, paralisam a unidade alveolar.

Torna-se bastante razoável recomendar aos atores que evitem o ato de fumar, pois necessitam manter o seu organismo em perfeito estado de vitalidade.

7. PULMÕES

Os pulmões existem em número de dois, um à direita e outro à esquerda do coração. Apresentam a forma aproximada de um cone e são os órgãos principais da respiração. Estendem-se do diafragma até uma altura de mais ou menos 13 cm. Entre os dois pulmões encontramos uma cavidade, chamada mediastino, ocupada principalmente pelo coração.

Cada pulmão está inteiramente revestido por uma cobertura serosa, como se fosse um saco totalmente fechado, chamada pleura. Este revestimento é constituído por dois folhetos e entre eles existem alguns milímetros cúbicos de líquido pleural, permitindo uma pressão negativa em relação ao meio ambiente e tornando-se um dos importantes fatores para que a mecânica respiratória aconteça.

8. DIAFRAGMA

O diafragma é um grande músculo em forma de cúpula, de concavidade inferior, que separa a cavidade torácica da abdominal. Podemos observar duas partes distintas: uma parte central, tendinosa e outra parte periférica, muscular.

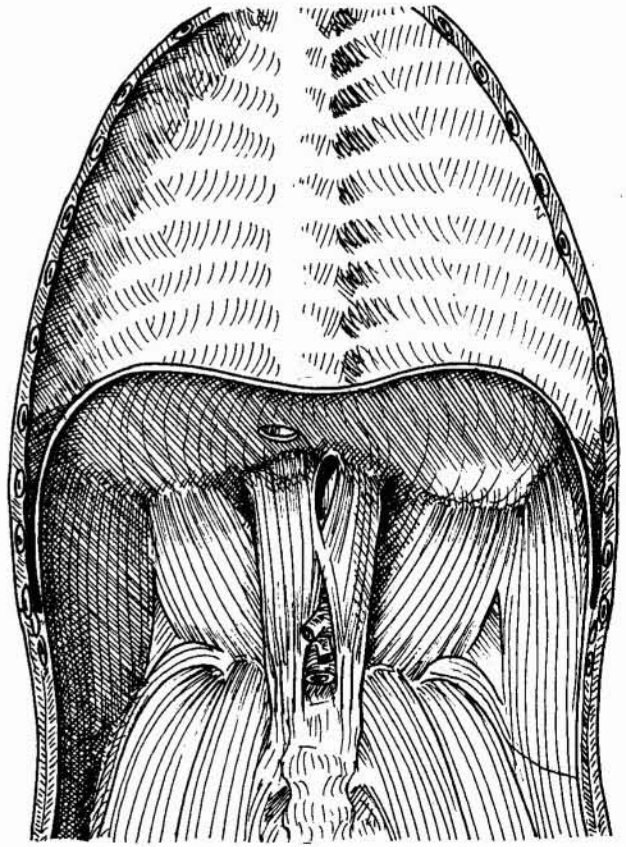
É importante que o ator observe essa forma côncava por todo o diâmetro torácico e pense em algo consistente e muito forte. Costuma-se chamar o diafragma de *laje em forma de cúpula* ou de parede móvel transversa, separando a parte torácica da abdominal. Recomendamos uma investigação apurada, recorrendo-se a um bom atlas de anatomia, sobre a forma do diafragma, uma vez que ele é de real importância para o trabalho do ator. Uma visualização incorreta dele pode atrapalhar o trabalho cênico.

O diafragma costuma ser chamado de músculo inspirador, pois, ao contrair-se, faz descer o seu centro tendinoso, dilatando o tórax em diâmetro vertical, transversal e sagital. Nesse movimento, eleva e separa as costelas, colocando o esforço físico da inspiração longe do pescoço, dos ombros e da barriga, tornando-se assim um instrumento de grande relevância para o processo de fonação. Rasch e Burke assim relatam:

> *"A contração de suas fibras traciona, para baixo, o tendão central e, para cima, as costelas e o esterno."*[4]

4. Rasch, Philip J. e Burke, Roger K. *Op. cit.*, p. 296.

Este movimento ocasiona a sucção do ar por um potente movimento de pressão, chamado muitas vezes de *movimento de ventosa.* Logo, seria muito útil que os atores dessem descanso aos seus narizes e deixassem essa pressão de sucção do ar acontecer livremente pelo trabalho diafragmático, usufruindo assim da cubagem aérea necessária ao seu organismo, sem exercer nenhum esforço, principalmente do nariz, ombros ou barriga. O organismo está preparado para exercer naturalmente as suas funções; cabe ao ator permitir e zelar para que o seu organismo trabalhe livre de interferências prejudiciais.



O diafragma é um grande músculo em forma de cúpula. É um divisor entre tórax e abdômen e sua contração é para baixo.

9. RESPIRAÇÃO

A respiração pode ser dividida em dois momentos: a inspiração, ou a entrada de ar no organismo e a expiração, ou a expulsão do ar do organismo.

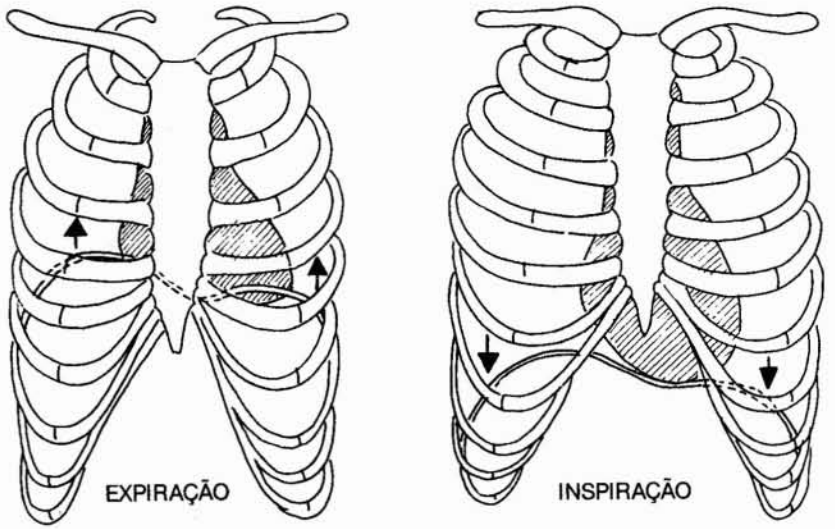
A principal finalidade da respiração é a de levar o oxigênio às células do corpo, ou seja, promover o metabolismo das células e remover o produto residual desse metabolismo. O ar deve ser renovado ininterruptamente nos pulmões, para que a troca de gases possa acontecer, renovando o sangue.

Para que a mecânica respiratória ocorra, observamos três fatores:

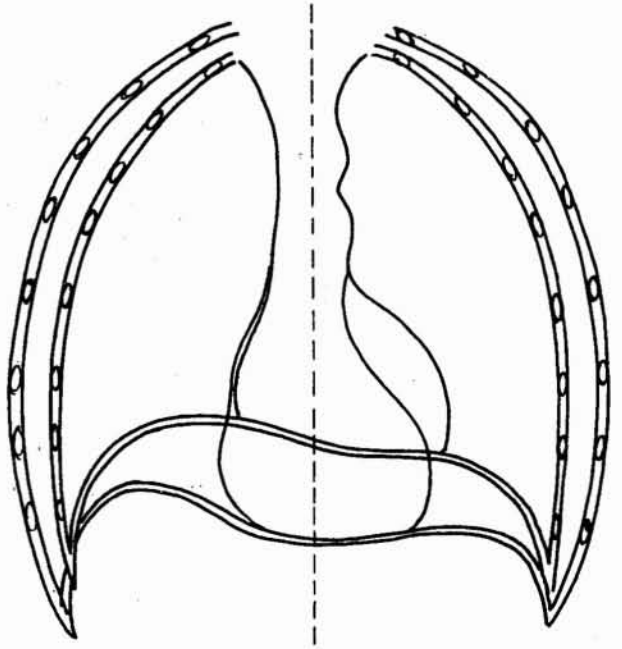
a) A elasticidade pulmonar. Encontramos os pulmões em constante estado de distensão, acontecendo a expiração pela elasticidade pulmonar;

b) O movimento costal. Através dos músculos torácicos inspiradores, alarga-se a caixa torácica, promovendo-se uma pressão negativa em relação ao meio ambiente e induzindo-se o ar para dentro dos pulmões, como se fosse uma máquina de sugar instalada na base pulmonar.

c) O movimento do diafragma. Este é o grande auxiliar da respiração. A sua cúpula desce durante o esforço da inspiração, tornando-se ele quase plano, deslocando um pouco a cavidade abdominal e, naturalmente, ampliando a cavidade torácica. É sobre essa ampliação da cavidade torácica que gostaríamos de orientar o pensamento dos atores.



Podemos perceber o movimento de costelas auxiliando a entrada de ar e a sua expulsão.



Como se percebe, o maior ganho respiratório está na base pulmonar. No deslocamento do diafragma para baixo ocorre a sucção de ar por pressão negativa.

Quando o corpo está em repouso, a inspiração é um movimento muscular ativo e a expiração é passiva, controlada pela elasticidade pulmonar. Na fala estética ou no canto, a inspiração e a expiração tornam-se movimentos ativos e de controle preciso.

Aproveitamos, mais uma vez, para alertar o ator para o sem-fim de nomes encontrados para a respiração, sem contar outras tantas "localizações geográficas" corporais e, principalmente, a grande confusão reinante em torno do fato. O órgão respirador do organismo está dividido em duas partes que chamam-se pulmões, trabalham em regime uno, solidário, obedecendo a mecanismo próprio de expansão e recolhimento. Isto é feito dentro da caixa torácica. A melhor maneira de realizar o ato respiratório é permitir que o organismo o faça, em paz, sem interferências nocivas ou abusivas.

A respiração é um dos elementos-chave na busca das emoções. A regulagem respiratória deve ser muito bem treinada para o estudo e levantamento da relação da respiração com as emoções. Em todas as emoções humanas, a respiração é um fato presente, ativo e dando características específicas a cada manifestação emotiva.

10. COMO RESPIRAR

Nas escolas de teatro brasileiras, sempre que chegava o momento de ensinar um ator a respirar, caracterizava-se esta atividade por um pequeno tumulto, dado o grande número de informações sobre o fato respiratório que o ator trazia consigo, sendo muitas vezes até mesmo informações desencontradas sobre o ato de respirar.

O uso do Atlas de Anatomia, as informações teóricas sobre o ato de respirar, os exercícios propostos eram sempre um caminho difícil a ser percorrido, na instalação do ato respiratório com o paciente-ator. Como fonoaudióloga, havia em nós um desejo de transformar esta aprendizagem em um momento mais descontraído, sem polêmicas, sem grandes perdas de tempo.

Esta solução nos foi dada durante o curso de Cinesiologia, ministrado por Sandor Pethö (em São Paulo), que, entre outras informações interessantes, falou dos toques sutis que podem deflagrar o reflexo respiratório. Isto vinha responder a uma insatisfação nossa com relação à instalação da respiração em nossos pacientes atores. Vamos relatar este pequeno exercício do professor Sandor, para nós de grande valia: trata-se de um estímulo sutil, realizado pelas mãos em contato com os ombros, sensibilizando o plexo braquial ou o conjunto de nervos que fornecem suprimento nervoso aos membros superiores.

O exercício é realizado estando o ator sentado no chão, sobre um colchonete, ou na sua cama. Deve estar com as pernas estiradas e levemente afastadas, mantendo os olhos fechados.

De maneira delicada, unir os dedos de cada mão uns aos outros e depois colocá-los sutilmente sobre os ombros, sem exercer qualquer

pressão. O ator deve permanecer por alguns instantes observando a soltura dos músculos das pernas e das costas e o aparecimento da alteração respiratória. Ele deve deixar o corpo bem à vontade, para que realize o movimento que desejar. A manifestação que mais comumente se observa é a queda do tronco em direção ao solo, daí a recomendação de realizar o exercício na cama ou num colchonete.

Além do relaxamento muscular que o exercício provoca, o fato que mais nos interessou foi a deflagração do reflexo respiratório, que ocorre da maneira ideal para o trabalho respiratório do ator. Assim que começamos a utilizar este exercício com os atores, a compreensão do ato respiratório tornou-se bem mais rápida, evitando-se discussões desnecessárias, pois a vivência economiza inúmeros argumentos, fato de que o paciente ator gosta muito, mesmo quando desprovido de qualquer fundamentação teórica. O ator costuma desperdiçar, um tempo precioso, que poderia estar sendo usado no fazer, no treinar, enfim, no aprimoramento da sua técnica vocal.

Para alegria nossa, a instalação do ato respiratório ficou bem tranqüila, pois simplesmente pedimos ao ator que humilde e pacientemente observe a proposta orgânica e aprenda com o organismo a melhor maneira de respirar.

A partir da observação e da prática do reflexo respiratório, quando será observado o trabalho proposto pelo organismo, podemos instalar um platô* na respiração do ator, ou uma capacidade aérea onde ele encontre um ponto de partida e de chegada nas suas necessidades respiratórias dentro da fala cênica e que deve sempre girar em torno do uso econômico do ar.

Temos observado que os atores que usam muito ar durante a representação teatral estão sujeitos a uma "pressão-vento"** alta. Tal pressão, feita pela base pulmonar, quando sobrecarregada pelo excesso de ar, dificulta o controle da fala do ator, pois não é nada fácil lidar com a pressão-vento dentro do tubo laríngeo e, via de regra, o ator acaba desenvolvendo toques bruscos com suas pregas vocais durante o ato da fala. Tentando inutilmente controlar tal pressão aérea, acaba contraindo toda a região do pescoço e, às vezes, também os ombros e a face, conseguindo apenas produzir sons desagradáveis provenientes

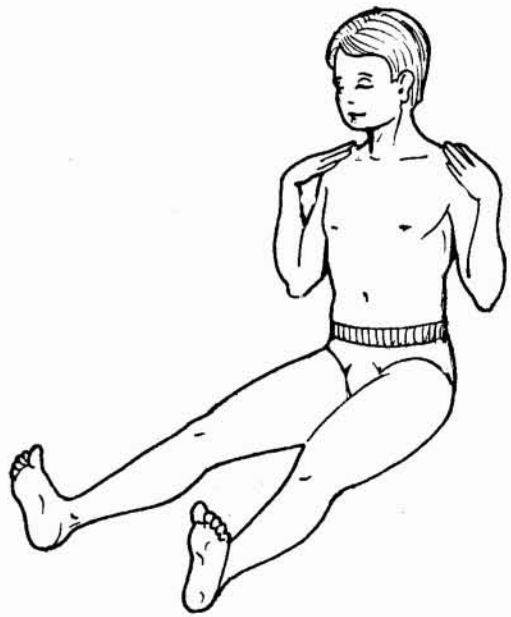
* Platô: Palavra usada no sentido de um limite alcançado pela respiração, na que se refere à quantidade média de ar.

** Pressão-vento: Pressão exercida pela passagem do ar no laringe.

de *gargantas raspadas*, o que na grande maioria das vezes conduz à rouquidão.

Nossa proposta é no sentido de que o ator aprenda a trabalhar a sua fala com pouco ar, controlando assim a pressão aérea dentro do tubo laríngeo, inspirando pouco ar, obedecendo aos parâmetros propostos pelo reflexo respiratório e subdividindo esse pouco ar pelas suas necessidades de fala. Esse processo visa obter ganhos altos no tempo de fala, com pouco investimento de ar. Para tal procedimento, recomendamos uma divisão de texto bastante criteriosa e que permita pequenas entradas de ar, que continuamente abasteçam as necessidades aéreas do ator.

O uso de pouco ar, sempre em torno do reflexo respiratório, tem se mostrado extremamente eficiente no trabalho cênico que orientamos. Lembramos aos atores que o reflexo respiratório é pessoal, intransferível e único, resultando deste detalhe divisões de texto absolutamente individuais.



1. Sentado.
2. Pés paralelos.
3. Mãos colocadas suavemente nos ombros.
4. Olhos fechados.
5. Deixe o corpo fazer o que ele quiser.

11. APOIO RESPIRATÓRIO

Uma das preocupações mais freqüentes no trabalho vocal do ator é o fato de a voz ir para a garganta, que é uma região de vibração. Mais especificamente, falamos das pregas vocais, que vibram para produzir o som e que não devem, portanto, receber qualquer tensão. No entanto, faz-se necessário um ponto de apoio para que se possa lançar o som vocal à distância que se deseja. Via de regra, os atores fazem da garganta esse ponto de apoio. Essa incoerência faz com que os atores passem a exibir gargantas estufadas e de veias saltadas.

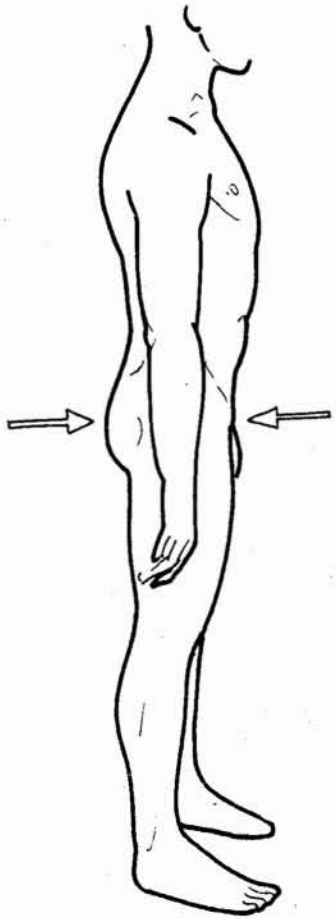
Nossa proposta de apoio é a pressão que pode ser deflagrada entre os dois diafragmas: o diafragma torácico e o diafragma pélvico.

O ator deve promover uma leve pressão abdominal (baixo-ventre), mais ou menos a uns quatro dedos abaixo do umbigo, seguindo-se de uma leve contração glútea. A situação pode ser comparada ao que nós chamamos de *barriguinha de praia*: um leve recolhimento da barriga, sem envolver a região estomacal, seguido de sutil contração glútea. Este exercício deve ser incorporado ao dia-a-dia do ator, tornando-se um hábito natural e constante na sua vida.

É para esta região pélvica que o ator deve encaminhar sua atenção quando desejar uma projeção mais resistente. O cinturão pélvico, como costumamos chamar a esta disposição corporal, é indispensável para a fala cênica. Quando o ator dirigir a sua fala para o grito ou para o sussurro, recomenda-se um cingimento máximo do cinturão pélvico. Nesta situação, por pressão negativa, existe grande quantidade de ar retirada pelos pulmões. É muito comum que os atores levantem os ombros antes do grito e esta atitude fatalmente soltará o cinturão

pélvico, deixando obviamente o grito sem o apoio pélvico e caindo na garganta; logo, recomenda-se muito cuidado, observação e muito treino.

Se o apoio está a cargo do cinturão pélvico, as costelas são responsáveis pela pressão de sucção e de expulsão da coluna aérea. O vento, ao passar pelas pregas vocais, faz com que estas vibrem, produzindo o tom fundamental ou som inicial, que será amplificado e modelado na seqüência de percurso de expulsão. Na amplificação sonora, os seios paranasais e o osso esterno têm grande participação. A modelagem corre por conta dos lábios, da língua, do véu palatino e demais componentes buco-nasais.



1. Barriga para dentro (quatro dedos abaixo do umbigo ou, se preferir, logo acima do osso púbico).
2. Movimento da massa glútea, fechando as nádegas.
3. Os joelhos devem permanecer "bobos".
4. Ao andar, contrair as nádegas alternadamente.

12. MANIFESTAÇÕES RESPIRATÓRIAS

Tosse: a tosse é um recurso de que o organismo lança mão para desobstruir as vias aéreas, em caso de algum impedimento. É, geralmente, uma resposta reflexa a qualquer irritação que possa ocorrer nas vias respiratórias. A força-vento usada para tal acaba limpando os brônquios e a traquéia.

Espirro: o espirro também é um recurso orgânico de expulsão de elementos indesejáveis localizados no nariz ou boca.

Bocejo: o bocejo é solicitado pelo organismo para uma ventilação pulmonar mais completa. Alguns autores afirmam que os alvéolos periodicamente se fecham e o bocejo, com sua longa inspiração profunda, acaba promovendo a sua abertura. É interessante notar que, comumente, bocejamos em situação social amena, onde não paire qualquer ameaça à nossa integridade. O bocejo não deveria ser evitado; afinal, ao que tudo indica, só acontece quando o sujeito abre a sua guarda e isso só acontece em situação vivencial favorável. O bocejo pode ser provocado antes da entrada em cena para relaxar a face, a boca e a garganta e para aumentar a oxigenação sangüínea.

Soluço: o soluço é uma contração espasmódica do diafragma; até agora, não se encontra qualquer propósito útil para tal manifestação anormal.

13. A BARRIGA

No Brasil, as técnicas respiratórias mais usadas estimulam o uso da barriga, ou melhor, treina-se o aluno para que projete o ventre para a frente, como melhor técnica de respiração e apoio.

A procedência de tal prática é muito antiga no Brasil. Vamos encontrar uma das ligações com essa prática na história do canto e da grande influência que o *bel canto* exerceu em nosso país. As práticas da escola italiana de canto foram muito apreciadas entre nós, encontrando múltiplos seguidores, que se mantêm ativos até os dias atuais. Depois do *bel canto,* outras escolas ocorreram, mas sem grandes representantes.

Percebemos hoje, dentro do canto, a busca das práticas alemãs, em que o ventre é usado como apoio, para dentro (barriguinha de praia) mas não como fole. Percebemos com alegria que o intercâmbio entre alemães e brasileiros, na atividade do canto, cresce a cada dia. Através desse intercâmbio, o uso do ventre como auxiliar respiratório assume função um pouco diferente. O ventre fica empurrado para dentro, auxiliado por leve contração da massa glútea, criando-se um aumento da pressão interna entre os diafragma torácico e o diafragma pélvico, o que funciona muito bem como apoio para o canto e para a fala cênica.

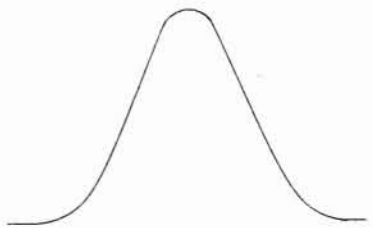
Temos usado as práticas da escola alemã que chegaram ao Brasil, com excelentes resultados para os atores, que têm apresentado maior rendimento vocal em cena, menor cansaço e uma estética — a nosso ver — bem mais interessante, pois há movimentos de barriga para respiração que funcionam como ruído dentro da comunicação cênica, tal a deselegância da manifestação corporal provocada.

Temos como norma, no treinamento dos atores, que a técnica deve ser do ator, conquista íntima, jamais exibida ao público; este fica com os resultados artísticos que a técnica possa produzir. As barrigas projetadas para o público mostram por demais o esforço da pessoa do ator para a produção da sua arte. As barrigas, altamente ativadas durante o trabalho cênico, provocam uma entrada de ar muito grande, excessiva mesmo para o trabalho que está sendo realizado, produzindo assim atores suados e muito cansados, sem necessidade. Alguns atores acreditam tanto na técnica da voz apoiada na barriga, que a respiração fica ruidosa, a sudorese abundante e o cansaço muito grande, provocando em nós, platéia, um sentimento piedoso, sendo quase imediata uma reflexão íntima: "Coitado, como está cansado!". Quando este pensamento passa pela platéia, toda a arte do ator fica em perigo, embora seja usual medir-se uma boa *performance* teatral pela roupa molhada do ator; "suar a camisa" em cena muitas vezes significa apenas mau uso da máquina corporal durante o ato de representar.

A nosso ver, a arte do ator deve estar muito clara, muito limpa; em contrapartida, as técnicas devem estar bem ocultas.

14. CURVA DE QUEIMA

Se realizarmos uma corrida, e se permitirmos que a respiração adentre o organismo livremente, vamos verificar que, em se aumentando a atividade física o organismo pede cada vez mais ar, e quanto mais damos ar mais ele quer. Se pararmos a atividade física neste ponto, verificamos que o organismo continua pedindo ar até atingir um ápice e começa então sua volta à calma. Temos, assim, o seguinte desenho:



Não é possível para o ator, em cena, permitir que esse processo se instale. Impedir que isto aconteça leva algum tempo de treino, pois estamos lidando com o princípio de prazer do organismo.

Vamos então começar o nosso treino, começando pelo ritmo respiratório, encontrado através da busca do reflexo respiratório, que nos dá um *platô* de entrada e saída de ar, de maneira calma e de baixo consumo aéreo. O treinamento deste *platô* pelo reflexo respiratório é de grande oportunidade para o nosso trabalho, pois estaremos sempre nos exercitando a partir deste fato.

Observando bem o ritmo respiratório dentro deste pouco ar, começamos então uma nova corrida, agora tendo o cuidado de não

dar ao organismo todo o ar que ele quer, mas apenas aquela pequena quantidade de ar oferecida ao organismo pelo reflexo respiratório.

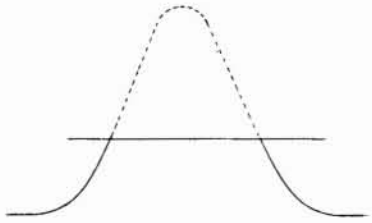
Inegavelmente, o organismo vai nos pressionar com o seu desejo de ter muito ar. Nós não vamos atender a este pedido, mantendo-nos firmes dentro do *platô* respiratório conseguido pelo reflexo, isto é, trabalhando com pouco ar.

Agora vamos parar a nossa corrida. Mais do que nunca, o organismo nos pede ar. Este pedido manter-se-á ativo mais ou menos pela duração de um minuto a um minuto e meio. Portanto, não se deve ceder aos desejos do organismo no seu pedido de ar dentro deste tempo, pois ainda pode ser instalada a curva de queima.

Novamente, vamos correr, dar alguns pulos, ativar o organismo como se fosse uma coreografia. Mantenhamos a respiração com pouco ar. *Importante*: Não se trata de impedir a entrada e a saída do ar do organismo. Não é parar de respirar. É apenas uma respiração controlada, o ar entra e sai dos pulmões na medida estabelecida pelo reflexo respiratório, e nada mais além que isso. Ao parar, tentemos falar um texto qualquer. Verifique a pressão que o organismo faz para conseguir mais ar. Não ceda, e tome muito cuidado com as vogais, que podem deixar passar uma grande quantidade de ar a cada pequena inspiração. Lembre-se, a entrada de ar é pequena, é como se fosse feita por pequenas e tímidas "lambidinhas" de ar. Se, após a coreografia, houver um canto, o cuidado deve ser redobrado.

Uma vez a curva de queima bem treinada, o ator fará todos os exercícios físicos que o espetáculo teatral possa pedir, sem mostrar-se cansado para a platéia e, principalmente, sem aquela aparência suada, tão desagradável de se ver.

A curva de queima, conseguida agora, apresenta-se assim:



Com o treino da respiração, mantemos a curva de queima sob controle e vigilância, mas sabendo que, a qualquer descuido, ela pode se manifestar poderosamente, arruinando o nosso trabalho. Não é efetivamente difícil, pois, com trabalho, realizamos verdadeiros milagres.

15. NASALIDADE

O português falado no Brasil apresenta um grande uso da nasalidade. As palavras encontram-se envolvidas por m/n/ão/ões/ãos/ em grande quantidade, sons que vão dirigindo e concentrando a saída da coluna de ar para o nariz.

O véu palatino, úvula ou campainha, como é mais conhecido o véu palatino, é responsável pela orientação da coluna de ar para a saída nasal ou oral. O que se recomenda é uma orientação da coluna aérea para a saída pela boca. Quando realizamos o exercício /a/an/, várias vezes, dentro de uma mesma inspiração, percebemos a movimentação do véu palatino, ora para trás[/a/] ora para a frente[/an/], ou seja: uma vez a saída da coluna de ar é pela boca, e outra vez é realizada pelo nariz.

Tornar os sons o mais possível orais é uma das metas do ator. Os sons anasalados são mais ruidosos na comunicação palco-platéia, prejudicando e muito o bom entendimento das palavras.

A ressonância a ser buscada para o português falado no Brasil é a dos seios paranasais, evitando-se, sempre que possível, o uso no palco da ressonância do nariz. Essa ressonância deve ser minimizada para um bom andamento da fala cênica.

16. HIGIENE DA VOZ

O treinamento vocal deve começar após os 15 anos para a moça e por volta dos 18 anos para o rapaz, quando a muda vocal estiver efetivamente terminada. A voz deve manter-se bem até por volta dos 50 anos, quando os órgãos vocais começam a dar sinais de envelhecimento. Este fato não deve preocupar o ator de mais idade que, mantendo um treinamento vocal regular e adequado ao longo da sua existência, retarda em muito o envelhecimento vocal. Em alguns casos, o envelhecimento vocal ou voz senil praticamente não existe, observando-se apenas que o passar dos anos acentua um agravamento na voz. Um ator de mais idade deve adaptar-se à sua nova tonalidade vocal, sem preocupar-se muito com o fato da mudança, mas sim em manter-se dentro de um treinamento vocal adequado ao seu novo registro.

O treinamento vocal deve ser realizado durante mais ou menos 40 minutos diariamente e não mais do que isso. Observando-se qualquer disfunção vocal, deve o ator procurar um fonoaudiólogo. Os exercícios devem ser feitos de pé e após um relaxamento. É necessário observar com cuidado para que a vocalização esteja correta, evitando-se cometer abusos.

Às horas de uso vocal devem ser seguidas de absoluto silêncio e repouso físico. Horas antes do espetáculo, recomenda-se repouso vocal ou pelo menos economia da voz, observando-se durante o dia os excessos cometidos para com o uso da voz e tentando-se, sempre que possível, minimizá-los.

Não se recomenda o hábito de "raspar" a garganta ou o seu uso estrondoso para a tosse, expelir catarro ou demais atitudes do gênero.

Recomenda-se alimentação balanceada, repouso adequado, ausência total de uso de tóxicos, mesmo do cigarro comum, cuidados para com o uso do gelo e do ar refrigerado. Outra observação cuidadosa deve ocorrer para com os "conselhos milagrosos" de terapia caseira, tais como: goles de conhaque antes de entrar em cena, mascar gengibre, o que é pouco recomendável, pois é muito forte para a mucosa e o seu abuso pode provocar irritação na mesma; se você ouviu dizer que alguém ficou bom de uma rouquidão com o uso do gengibre ou demais panacéias, não se esqueça do poder de "cura" da fé; a psiquê pode realizar alterações em certas manifestações orgânicas e, no caso, a "cura" não se deve a qualquer tipo de panacéia doméstica, mas ao uso da psiquê, que, no caso, por fé, ocasionou a "cura".

Essas e outras atitudes com relação à garganta são muito comuns no dia-a-dia do ator, encontrando-se procedimentos tais como: não entrar em cena sem antes comer um pedaço de pão, para "abrir a garganta"; gargarejar com produtos químicos ou da flora e inúmeros outros procedimentos e atitudes muito estranhas, mais ligadas à magia propiciatória ou a um apoio de ordem psíquica do que efetivamente às necessidades fisiológicas do ato da fala.

Ao entrar em cena, não se recomenda ao ator comer em demasia; o estômago muito cheio recruta as energias do organismo para o ato da digestão, provocando moleza e sono. Também não recomendamos atores famintos em cena, sujeitos a tonturas ou desmaios, mas um ligeiro conforto alimentar, frugal e leve. Não deve esquecer o ator de dormir um mínimo de oito horas por noite, sem o auxílio de qualquer droga.

Os exercícios físicos devem ser moderados, evitando-se a fadiga dos exercícios violentos, que em nada ajudam a voz, mas podem levar o corpo a tensões musculares indesejadas.

A higiene bucal deve ser bem rigorosa, pois qualquer irregularidade pode contaminar a garganta, podendo advir uma rouquidão; o ator deve confiar-se aos cuidados de um dentista de confiança.

Torna-se oportuno lembrar o cuidado que deve ser mantido com o uso de chá, café, cigarro e pastilhas de toda ordem e, principalmente, evitando-se todas as balinhas que, após alguns minutos na boca, ao realizar-se uma inspiração bucal, gelam a mucosa.

Essas inocentes balinhas podem estar anestesiando, com os seus vapores, as pregas vocais. Se o uso de tais balinhas ou pastilhas ocorrer durante o período pré-cênico, o ator pode imaginar que logo

a seguir irá imprimir velocidade máxima aos pequenos músculos das pregas vocais parcialmente anestesiados. Tal procedimento pode criar problemas para a voz e a fala.

Quando o ator é convidado a cantar dentro de uma peça, deve levar em conta o cansaço que o desenrolar da mesma proporciona até o momento do canto e só aceitar partituras dentro da sua tessitura vocal. Não se engane o ator, pois é necessário avaliar muito bem a temporada teatral como um todo e o cansaço ocasionado pela própria peça em andamento antes do canto, fora de sua tessitura. Insistimos em lembrar que cantar ao lado do pianista ou maestro é uma coisa. Cantar dentro do ritmo de um espetáculo é algo bem diferente.

Após cada espetáculo, são muito gostosos os abraços e tapinhas nas costas, que podem, no entanto, levar-nos a uma gripe, se não trocarmos logo a roupa suada de cena. Após um espetáculo, recomenda-se o repouso vocal e um repouso físico de pelo menos trinta minutos; o mais recomendado mesmo é que o ator, após o espetáculo, vá para casa, tome um banho, coma algo bem leve, relaxe o corpo e durma até a manhã seguinte, recuperando assim todas as energias gastas.

Com relação à voz, é muito importante que o ator não tente imitar a voz ou o jeito de falar de ninguém. Cada ser humano apresenta uma riqueza vocal absolutamente única e não deve o ator desprestigiar a natureza, que o brinda com presente tão raro. Isto não quer dizer que o ator está proibido de brincar com a voz, encontrando sons e maneiras de falar diferentes para suas personagens, mas sempre fazendo uso da sua voz real; é só a partir dela que tais pesquisas devem ocorrer. Se o ator percebe qualquer tipo de problema na sua voz, deve primeiro corrigir esse distúrbio, antes de aventurar-se em pesquisas sonoras, que podem acarretar problemas maiores à sua voz.

Percebemos que existem, dentro do nosso meio social, alguns mitos vocais, tais como: "Só fala bem quem tem um bom gogó"; "O sujeito já nasce com uma boa voz"; "Reabilitação vocal é para quem tem dinheiro para jogar fora"; "Só posso falar durante cinqüenta minutos, depois eu fico rouco"; "Tem que ter um senhor pulmão para inspirar uma grande quantidade de ar"; "Rouquidão a gente cura com pensamento positivo"; "Bom mesmo é aula de canto"; "Quem não tem bom ouvido musical, não fala bem mesmo"; "Para falar bem, a língua deve ser malabarista, por isso é que cortei o freio da língua". Esta última afirmação é de um absurdo inominável; jamais permita

que o seu freio lingual seja seccionado sem o parecer de um ou mais profissionais da fonoaudiologia, pois o simples corte do freio lingual, na grande maioria das vezes, é totalmente inútil e não resolve os problemas da voz e da fala que popularmente são englobados dentro de um único nome: "*Língua presa*". Todas essas afirmativas ouvimos ao longo da nossa pesquisa junto à população teatral e só Deus sabe quantos outros mitos vocais estão espalhados por este mundo.

Todos esses mitos não apresentam fundamentação dentro da anatomia ou da fisiologia da voz e da fala. Todas as pessoas podem chegar a ter uma boa voz, dentro das suas possibilidades vocais reais, da sua tessitura e do seu registro, se trabalharem para tal.

É bem verdade que a natureza pode nos brindar com laringes privilegiados, mas isso não é forma-padrão, que impeça qualquer sujeito de trabalhar para desenvolver e melhorar em muito o seu potencial vocal.

A respiração, tão acusada e discutida, a rigor, para um bom desempenho vocal, deve ser de pouca entrada de ar. A língua, igualmente acusada, massacrada pelos corte indébitos em seu freio, deve manter-se baixa, relaxada e com movimentos discretos, se bem que muito bem treinados. As aulas de canto, principalmente dentro da escola alemã de canto e sua técnica, fazem muito bem à voz se acompanhadas por professor idôneo; mas, se existem problemas vocais, as aulas de canto em quase nada podem ajudar. É recomendável uma terapia fonoaudiológica para reabilitar a voz e, aí sim, as aulas de canto farão muitíssimo bem. Repito que é altamente desaconselhável cantar com uma voz rouca ou que apresente qualquer outro problema. Só uma terapia fonoaudiológica pode liberar esta voz para o canto.

Uma rouquidão é sempre um motivo de alerta para o ator, principalmente a que não cede após uma semana de instalação. Recomenda-se a procura imediata de um otorrinolaringologista, pois o leque onde a rouquidão se instala, como sintomatologia, é imensamente amplo, indo de uma simples irritação momentânea da mucosa laríngea, passando por calos nas pregas vocais, ulcerações ou hipotonia das mesmas, ou ainda coisas de âmbito mais grave, como um câncer laríngeo. Uma rouquidão que se instala, principalmente sem causa aparente, deve ser investigada com muito rigor, e o mais rápido possível, para evitar qualquer tipo de prejuízo vocal.

Todos podem falar bem, ter uma voz agradável. Isso não é privilégio de ninguém. É necessário apenas uma boa orientação na reabilitação vocal, aos cuidados de profissionais de Fonoaudiologia

idôneos e responsáveis. Deixemos os mitos vocais populares abandonados e relegados ao esquecimento, pois para nada nos servem mesmo, apenas nos assustam e, muitas vezes, impedem o nosso avanço profissional, por absoluto desconhecimento de nossa parte sobre o assunto. Sabemos que muitos atores dirão: "Mas terapia é coisa cara." No entanto, não saem dos restaurantes todas as noites, e de não se sabe mais quantos gastos supérfluos, que poderiam aqui ser mencionados. Todo profissional, e isso de qualquer área, sabe que deve reservar uma parte dos seus ganhos para documentar-se e crescer dentro da sua profissão. Só o ator brasileiro acredita em milagres.

Não podemos esquecer dos problemas hormonais sexuais. Diz-nos Perelló: "La laringe, considerada como órgano fonador, ocupa un sitio prominente en el complejo de los caracteres sexuales secundarios."[5] Ao que parece, todos os hormônios produzidos pelo ser humano atuam diretamente no desenvolvimento do laringe, sendo então responsáveis muito próximos pela classificação das vozes e das suas manifestações mais específicas.

Ao que tudo indica, no período pré-menstrual, costuma aparecer uma disfonia, muito mais freqüente do que as mulheres possam detectar e são mesmo poucas as que se dão conta dessa variação da voz dentro do ciclo menstrual. Há uma semelhança de comportamento entre as mucosas do laringe e a vaginal. A alteração sofrida pela mucosa vaginal, durante o período pré-menstrual, pode levar a uma disfonia, por alteração do comportamento da mucosa laríngea. Segundo as investigações de Perelló, a disfonia pré-menstrual produz-se por um engrossamento da mucosa laríngea, devido à diminuição de estrogênio no sangue. Essa sintomatologia pré-menstrual empana o brilho da voz, tornando inclusive o canto bastante inseguro, principalmente no registro médio. Sobrevindo a menstruação, há um alívio dos sintomas no período compreendido entre 24 a 48 horas após o início do fluxo menstrual, devolvendo-se assim à paciente o total domínio da sua voz.

A atividade sexual exagerada pode levar a um congestionamento laríngeo e alguns pesquisadores afirmam que a voz sofre alterações passageiras logo após o coito. Recomenda-se ao ator que deixe para depois do espetáculo teatral a sua *performance* sexual.

5. Perelló, Jorge e Miquel, J. A. Salvá. *Alteraciones de la voz.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1980, p. 1.

Há ainda estudos que apontam alterações laríngeas durante a gravidez, assim como também se percebem alterações da voz na menopausa, alterações essas que podem ser minimizadas por um trabalho vocal equilibrado e constante.

Com relação à voz no homossexualismo, nos diz Perelló: "En la mujer, la inversión sexual, al menos en su forma activa, se acompaña de virilización vocal. En general, es voluntaria: la mujer quiere y busca esta voz. /.../ En el hombre es clásico observar una voz atiplada con mucha modulación y es frecuente que se acompañe de un sigmatismo interdental."[6] As alterações homossexuais, ao que parece, ficam mais por conta da inflexão da voz, procurada e desenvolvida por vontade própria do indivíduo, pois não se encontrou, até hoje, nenhuma variação do tom fundamental na voz dos homossexuais. Alertamos pois, aos atores nessas condições, que evitem a ingestão de hormônios por conta própria, não aconselhando tal procedimento sem controle e rigor clínico.

A voz é quase sempre o reflexo de uma personalidade. Reage favoravelmente a uma boa orientação. A voz do profissional deve estar bem cuidada, mas sem que isso se torne motivo de preocupação exagerada.

Caso I.

I., atriz de sucesso e nome respeitado no panorama teatral, aceita um trabalho onde chega como última componente na equipe.

O papel havia sido previsto para outra atriz, igualmente consagrada, mas que não pôde aceitar o convite. Dentro da equipe, uma outra atriz, de grande prestígio também, havia experimentado realizar o papel, mas sem a aprovação do diretor.

Com os ensaios em andamento e a menos de um mês da estréia do espetáculo, I. começa os seus ensaios desenvolvendo uma ansiedade muito grande pela exigüidade de tempo para concluir o seu trabalho de atriz. Ela começa a travar uma luta com a personagem, bastante forte nos seus sentimentos. Os colegas tentam ajudar, dizendo isso e aquilo da personagem e tecendo comentários sobre a interpretação de I.

6. Perelló, Jorge e Miquel J. A. Salvá. — *Op. cit.*, pp. 26 e 27.

O conjunto de pressões acaba instalando um conflito psicológico atriz-personagem e atriz-atores. Muitas exigências em pouco tempo, oriundos de muitas pessoas. I. começa a desenvolver uma rouquidão, que tende a agravar-se pelo cansaço de muitas horas de ensaio e pela falta de horas-sono.

Para I., a terapia corporal e relaxamentos eram o mais recomendado e assim foi feito. No entanto, a análise do quadro em que I. estava atuando (atriz-personagem e atriz-equipe) ajudou muito, principalmente na tentativa de minimizar as tensões, pois o mais importante era manter I. em baixas tensões físicas e psíquicas, diminuindo assim ao máximo a ansiedade.

O caso I. foi muito auxiliado pelo emprego da magnetoterapia*, pela divisão do texto e busca de uma respiração adequada. Deste caso, ficou-nos muito claro que o conflito psicológico, provocado pela personagem ou pelo grupo de trabalho sobre o ator, pode levá-lo a perder a integridade da sua voz e fala, podendo mesmo advir uma rouquidão.

I. estreou a peça muito bem. Sua voz mostrava um pequeno cansaço, mas ainda perfeitamente agradável aos ouvidos. Após a estréia, ela entrou em período de recuperação vocal, pelo descanso físico e através do sono, bem como da terapia fonoaudiológica que, em breves dias, fez com que sua voz readquirisse o brilho que lhe é peculiar e mais uma vez I. nos brindou com uma interpretação magnífica.

* Magnetoterapia: Terapia com auxílio de magnetos.

16. IMAGEM VOCAL

Há um momento na vida do ser humano em que ele decide a sua voz. Isto pode estar claro para ele ou não. O mais comum é o fato de não estar claro para este ser humano que ele está decidindo um modelo vocal para sua vida. Esta decisão, nem sempre consciente, traz a voz correta para ele, uma vez que a voz é uma resultante biopsicossocial e ele, via de regra, escolhe o último item, ou seja, o social, esquecendo-se das duas primeiras opções.

Isso tudo não é muito consciente de modo geral, e o que mais se percebe é uma escolha de voz "ídolo circunstancial", ou voz "identidade de papel social", ou voz "estilo de vida", ou outro tipo qualquer, que pode proceder da família ou do social.

A imitação de um padrão sonoro pelo adolescente é bastante comum e normalmente de efeito passageiro e sem grandes preocupações. O problema é quando esse padrão vocal fica permanente, mascarando a verdadeira voz do indivíduo.

Cada organismo biopsicossocial emite um som próprio e de característica única. A alteração desse quadro pode acarretar problemas vocais, muitas vezes bastante sérios.

Para o ator isso é sinal de alerta, uma vez que temos no Brasil uma história de preparo vocal basicamente voltada para um acúmulo de exercícios, sem a menor seleção ou adequação a cada necessidade vocal; para muitos profissionais de teatro, o importante é realizar muitos, muitos exercícios, sem perguntar se os exercícios efetivamente são pertinentes.

Esse abuso dos exercícios normalmente decorre da orientação vocal feita por pessoas nada preparadas para o trabalho vocal dos atores e que, por ignorarem os assuntos específicos da Fonoaudiologia, e exercendo ilegalmente essa profissão, acabam apoiando-se em intermináveis exercícios, no afã de suprirem as inúmeras falhas de conhecimento do assunto. Claro se torna que uma imagem vocal inadequada, envolvida em tal processo, só tende a somatizar-se em problemas vocais, pois fica totalmente sem condições de mutação e crescimento, tal o bombardeio de exercícios que sofre, geralmente sem a menor reflexão ou adequação.

Não são os muitos exercícios que fazem bem ao trabalho vocal do ator, mas os exercícios adequados a cada caso. Esta imprudência já causou prejuízos irrecuperáveis e grandes dissabores à voz de muitos atores.

Durante anos a fio, o indivíduo emite um som e com ele se habitua e se reconhece; percebe-se enquanto emissor sonoro, mesmo que essa emissão não seja a revelação da sua verdade sonora.

Alguns problemas vocais só conseguem uma solução a partir do momento em que a verdadeira voz é encontrada. Não se recomenda que o ator faça essa busca sonora sozinho, mas sim assessorado por fonoaudiólogo experiente; em muitos casos, o acompanhamento necessita também da colaboração dos serviços do profissional da Psicologia, na especialidade que seja mais conveniente ao caso.

A imagem vocal do indivíduo é assunto de segurança íntima e que deve ser trabalhado com muita cautela. Temos encontrado alguns casos, em que a imagem vocal não está adequada ao momento de vida do indivíduo; ocorrendo o uso profissional dessa voz, sem preparo ou orientação, percebemos distúrbios vocais ou mais diferenciados. O que temos observado, dentro dos distúrbios, é a instalação de uma rouquidão que não cede e passa a alterar funcionalmente o aparelho vocal, sem grandes alarmes clínicos, mas resistente à terapia.

A rouquidão que fica muito tempo instalada, pode provocar uma imagem vocal inadequada para o paciente, que tende a criar dependência psíquica dessa rouquidão, sentindo-se até muito seguro dentro desse padrão vocal alterado, por mais paradoxal que isso possa parecer. No caso do ator, temos percebido que essa simbiose com a rouquidão, em alguns casos, permite escapismos com relação ao trabalho criativo, ou mesmo ao crescimento profissional ou da própria vida, que começa a girar em torno de uma rouquidão acalentada, alimentada e

até mesmo prestigiada, desenvolvendo-se um quadro psíquico bastante preocupante.

Não estamos afirmando, aqui, que todos os tipos de rouquidão estejam ligados a modelos vocais inadequados. Mas temos efetivamente observado clinicamente que rouquidões acalentadas durante muito tempo interferem no modelo vocal do indivíduo, tornando a recuperação terápica bastante prolongada, pois, uma vez sanado o problema original do distúrbio, o paciente demora muito a aceitar a nova voz, assustando-se todas as vezes que a voz limpa tenta instalar-se. Alguns pacientes declaram-se muito assustados, porque uma voz esquisita, diferente, de vez em quando aparece.

A luta entre o modelo vocal, alterado pela rouquidão, e o novo padrão vocal, recuperado, não é fácil. Embora o paciente já perceba que a sua voz está resistente, leva susto quando a sente vir limpa, clara. Acreditamos que o susto tenha lá suas razões, pois é mesmo algo novo e desconhecido para o paciente, que precisa de tempo para dissolver esse estranhamento e aceitar o novo padrão vocal conquistado. Esse processo requer muita prudência do terapeuta na reorganização desse novo padrão vocal, levando o paciente a uma aceitação gradual da nova imagem vocal, provavelmente a mais apropriada para aquele momento da sua vida.

As vozes mudam no decorrer de uma existência. O indivíduo vai percorrendo um caminho vocal mutável durante a sua vida e adaptando-se às sucessivas imagens vocais desse percurso de mutações constantes, próprias dos seres em evolução. A voz acompanha essa evolução humana, dando notícias do caminho percorrido pelo indivíduo e mostrando sonoramente em que ponto esse indivíduo se encontra no momento.

Acreditamos que, em dias do porvir, o clínico geral dará extrema importância aos sons da fala emitidos pelo seu paciente, antes de elaborar o seu diagnóstico. A voz e a fala de um indivíduo relatam muito da sua saúde em geral, sendo indicativas de problemas orgânicos, psicológicos e funcionais.

Caso M. e R.

M., uma atriz bastante interessante, defendia o primeiro papel de uma peça teatral; porém, pouco cuidadosa com a sua voz, apresentava constante rouquidão. Notamos uma resistência por parte dela ao tra-

balho vocal, desenvolvido por nós junto ao grupo teatral. Este contínuo estado de rouquidão causava grande insegurança ao grupo, preocupando todos os componentes da equipe.

M. mantinha uma postura ascética, fugindo a qualquer tentativa nossa que a encaminhasse a uma terapia individual. Sempre com muitas desculpas e justificativas, mas o fato é que mantinha toda uma equipe atenta, pois nunca se sabia quando M. poderia parar um espetáculo por absoluta falta de voz. No dia em que se realizavam duas sessões, a tensão dentro do elenco era efetivamente grande. M. congregava todas as expectativas e também uma grande dose de irritação geral.

R., atriz igualmente interessante, e que defendia o segundo papel da referida peça teatral, não apresentava qualquer problema vocal, sendo mesmo, dentro do grupo, uma das vozes que pouco nos preocupavam.

Um dia, M. pediu substituição do papel que defendia na peça, e o diretor do espetáculo resolveu passar R. para o papel de M. Os ensaios para a substituição começaram a realizar-se durante a tarde, seguindo-se o espetáculo à noite. Com o início dos ensaios, começou também uma história bastante interessante para R. e extremamente preocupante e desafiadora para nós.

R. começou a dar mostras de pequenos problemas vocais, inicialmente sem grande importância e atribuídos ao cansaço acumulado pelos ensaios à tarde e a realização do espetáculo à noite. O problema vocal, no entanto, começou a caracterizar-se por leve rouquidão eventual e que terminou por instalar-se de maneira definitiva e muito resistente aos nossos cuidados profissionais. Após a estréia, o quadro de R. agravou-se sensivelmente, sem que encontrássemos motivos justos para tal piora.

O elenco passou novamente a viver em função de uma rouquidão, agora instalada em R. Muitas e muitas terapias individuais e a voz de R. não mostrava qualquer sinal de recuperação efetiva, mantendo-se num quadro oscilante: ora melhorava, ora piorava. Submetida a um exame laringoscópico, R. apresentou o seguinte quadro: "Cordas vocais levemente edemaciadas e com hiato. Corda vocal esquerda hipotônica, parecendo haver hipercinesia com hipotonia após alguns segundos de fonação, como se não conseguisse manter as cordas vocais em tensão durante a fonação".

A situação de R. dentro do grupo começou a ficar insustentável. Efetivamente, estava em nossas mãos um caso bastante estranho,

pois mesmo a terapia, recomendada para tal quadro, mostrava-se ineficiente. A rouquidão persistia e, o que é pior, agrava-se cada vez mais. R. mantinha-se fiel aos exercícios, ao repouso físico e vocal, falando praticamente só o texto da peça e nem assim o quadro regredia.

A idéia de um modelo vocal inadequado começou a nos perseguir; embora parecendo-nos quase um absurdo, tudo levava a crer que R. substituíra M. inclusive no modelo vocal inadequado de M. Sim, era uma idéia muito estranha para nós, mas a única viável no momento, e para ela dirigimos nossas pesquisas.

Resolvemos começar por conscientizar R. dessa possibilidade. Levantamos juntas todo o seu passado vocal. Discutimos essa hipótese com o diretor e o grupo e todos juntos procuramos lembrar onde a voz de R. apresentava, durante o espetáculo, as maiores falhas. "Coincidentemente", as falhas vocais mais graves de R. ocorriam nos mesmos momentos apresentados por M., só que muito mais agravadas.

A terapia ministrada a R. tomou outro rumo. Nada de exercícios. Era mais urgente resolver os problemas entre personagem e atriz e da atriz com a substituição. A terapia corporal passou a assumir um plano maior, na busca de um relaxamento psicocorporal. A voz de R. estacionou durante algum tempo. Não piorava, mas também não melhorava. Isso nos deixou em estado de atenção, mas corajosamente, nós duas demos continuidade à terapia prevista. Mais de mês se passou até que notássemos sutis melhoras vocais. R. começou a controlar muito mais a sua voz durante o espetáculo e mais, conseguia realizar os ensaios à tarde, do próximo espetáculo, com o grupo.

Um fato, no entanto, nos ajudou muito para que essa segurança aparecesse: uma divisão de texto muito bem planejada, onde não faltasse combustível aéreo a cada palavra.

A rouquidão foi cedendo e deixando R. cada vez mais segura com relação ao seu trabalho vocal.

18. AQUECIMENTO VOCAL PRÉ-CÊNICO

Para o aquecimento pré-cênico, costumamos recomendar algo suave e relaxante. Recomendamos usar a emissão das vogais de uma maneira muito especial e, para tal, precisamos considerar alguns pontos. Vamos partir do entendimento de que o som é energia, energia sonora, e consideremos também que essa energia pode ser amplificada, quando dirigida para alguns pontos específicos do nosso corpo. Lembremos ainda que nossas mãos são responsáveis por uma das saídas de energia do nosso organismo. Assim, quando unimos as nossas mãos, que correspondem aos pólos positivo e negativo da

energia que circula em nosso corpo, sem nenhuma conotação de bom e não-bom, podemos assim, unindo as nossas mãos, fechar um circuito energético. É exatamente com este circuito energético fechado em alguns pontos específicos do nosso organismo que vamos emitir as vogais, partindo da premissa de que cada vogal encontra no nosso corpo um determinado ponto onde o seu som melhor se amplifica.

Comecemos pelo som da vogal /u/. Vamos colocar as nossas mãos levemente unidas, dedos com dedos, no centro da nossa testa, como mostra o desenho da página anterior.

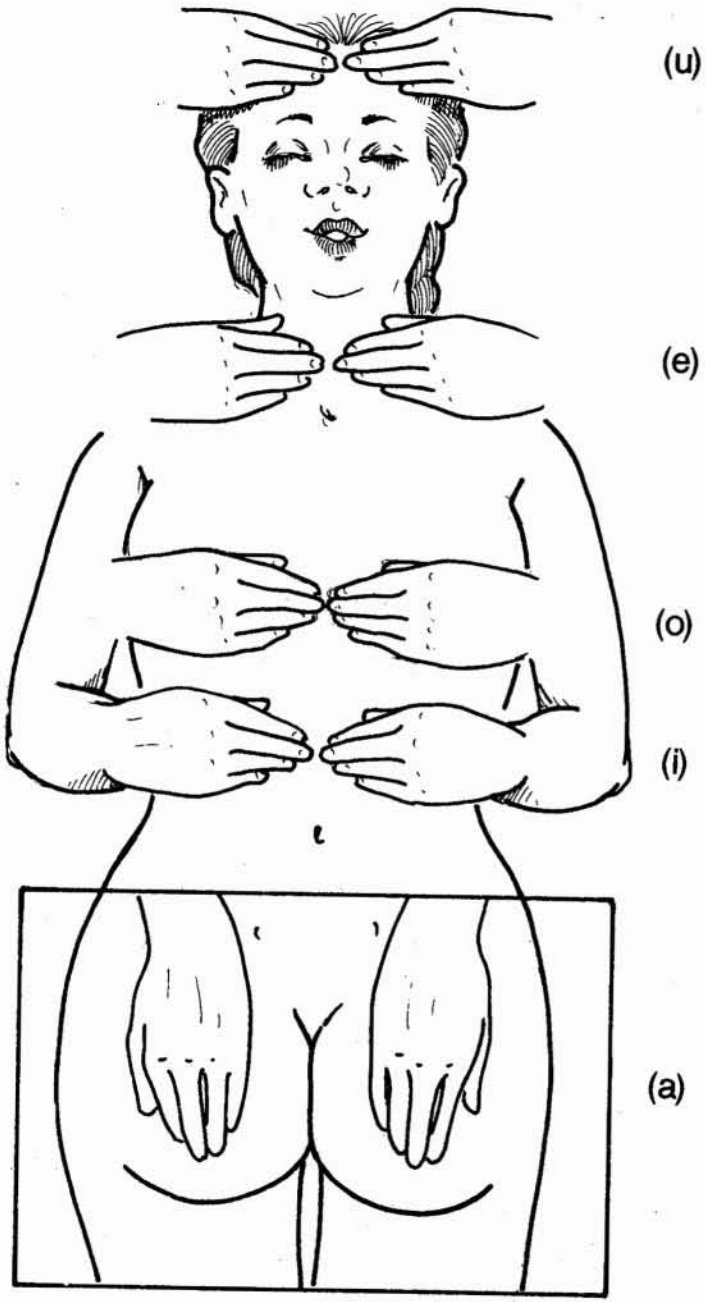
Mantendo uma respiração suave e olhos fechados, comecemos a emitir o som do /u/. Não é necessário gritar, apenas iremos manter o som dentro do tom médio, realizando a emissão pelo tempo que nos pareça necessário. Seria conveniente que o ator repetisse a emissão do /u/, ainda com os olhos cerrados, mas sem as mãos sobre a testa durante algum tempo, voltando em seguida a colocar as mãos unidas novamente no centro da cesta. Podemos, então, verificar que o som emitido apresenta algumas características, a saber:

a) Aumento do potencial sonoro emitido;
b) Clareza na emissão do som;
c) Ataque vocal suave;
d) Firmeza na continuidade da emissão do som, favorecendo a propagação contínua e homogênea da onda sonora;
e) Relaxamento físico e mental.

Continuando na seqüência do exercício com as vogais, vamos emitir a vogal /e/. As mãos ficarão unidas na garganta, mais precisamente na altura da cartilagem tireóide, ou do popular "gogó". Recomendamos ao ator a repetição do processo já descrito na emissão da vogal /u/ e que deve acompanhar todas as outras vogais.

Passemos então à vogal /o/, que terá sua realização colocando-se as mãos unidas sobre o osso esterno. A vogal /i/ será estimulada na região do estômago, onde uniremos as nossas mãos. Já a vogal /a/ localiza-se na região pélvica e vamos unir as nossas mãos na região sacral.

Ao que tudo indica, os centros de força sonora das vogais coincidem com os centros de força chamados chacra. A localização física da vogal /u/ coincide com o chacra frontal; já a vogal /e/ localiza-se no chacra laríngeo; a vogal /o/ coincide com o chacra cardíaco; a vogal /i/ localiza-se na região do chacra esplênico e a vogal /a/ coincide com a região do básico.



Temos percebido que os centros de força, ativados pelas vogais correspondentes, podem ajudar na energização emocional pré-cênica da personagem, bem como nas diversificadas entradas cênicas posteriores. Ou seja, o centro do /u/ será usado para momentos de emoção sublimada, de grande atividade do intelecto, do racional. No centro da vogal /e/, encontramos a facilidade da palavra que favorece as personagens prolixas, verborrágicas. Já a vogal /o/ favorece as paixões humanas no seu grande leque, indo das simples simpatias às paixões intempestivas, às antipatias e ódios ferrenhos, passando pelo vulcão do ciúme, das gélidas invejas, etc. O centro do /i/ está cheio de receio, medo, timidez e temor, contrastando com a vogal /a/, com o seu efervescente centro de criação. A energia pélvica é de grande força criadora, caracterizando-se pela sua duração efêmera, o que nos permite recomendar cautela com o seu uso e, principalmente, com o seu abuso.

No início do treinamento com as vogais e seus centros energéticos, há necessidade do toque físico das mãos nas regiões correspondentes; mas, com o passar do tempo, o uso constante desses pontos faz com que um simples pensamento dirigido a essas regiões as aqueça, da mesma maneira que acontece durante a emissão das vogais com toque de mãos, nos pontos indicados. Esse aquecimento é comum nesse tipo de exercício, principalmente se for feito com calma e concentração.

Se o elenco desejar, pode realizar esse modo de aquecimento coletivamente, reunindo-se em círculo; cada participante coloca a sua mão direita na região a ser trabalhada do companheiro à sua direita e sua mão esquerda no companheiro da esquerda. A união das mãos será feita pelos companheiros da direita e da esquerda de cada participante.

Recomenda-se a seguinte seqüência: /u//e//o//i//a/. O resultado desse exercício coletivo costuma ser muito bom, não só no tocante ao aquecimento vocal e à energização, mas sobretudo no tocante a um aumento significativo da concentração pré-cênica. Como o exercício sonoro não precisa ser alto, pode ser feito um pouco antes do início do espetáculo.

CAPÍTULO TERCEIRO

PALAVRA

1. O VALOR DA PALAVRA

"No princípio era o verbo e o verbo se fez homem".
(Início do Evangelho segundo João)

Para o ator, a palavra é o início da sua criação. Das letras que recebe como texto, ele cria a vida do ser humano. Isso não é fácil, não é para qualquer pessoa. O artista é que consegue a maravilha de "co-criar" com Deus um ser, um humano, tirando-o da letra do texto para a vida sobre a Terra.

Do verbo, o ator espreme a vida. As palavras do texto são a sua matéria-prima e com elas ele edifica a sua obra. O ator deve conhecer a palavra na sua total intimidade, sem o menor segredo e sem o menor pudor e nenhuma dúvida.

O estudo da palavra para o ator é fundamental. O ator é um profissional que usa a palavra como instrumento de trabalho e, mais do que qualquer profissional, necessita conhecer muito bem o uso da palavra na língua em que se expressa; e mais: usá-la no seu dia-a-dia, pois só se torna natural e fluente o que é muito praticado, aquilo que se torna uma segunda natureza do indivíduo-ator.

Convencer um ator jovem de que a palavra usual do dia-a-dia não serve para uso cênico, que é altamente contra-indicada para o seu trabalho, não é coisa fácil. Os atores principiantes (e muitos profissionais) querem-por-que-querem levar a palavra do linguajar da mesa de bar ou da praia para o palco. E isso nem sempre funciona. Não é verdade que um "tá" substitua o "está"; o que falta ao ator é a arte de lidar com a palavra de maneira tão íntima, tão fluente, que dizendo "está" comunique ao público a displicência do "tá". Este "descompromisso" com as palavras, esta liberdade cênica da fala, só acontece após um caminho longo de estudo e trabalho dedicado. Não conheço um ator principiante, com louvor a raras exceções, e principalmente um mau ator, que não "ajeite" as palavras do texto

à sua defasagem cultural, dizendo que os tempos são outros, e que falar como está no texto é muito "careta" e coisa e tal, ridicularizando, assim, toda e qualquer criatura que pretenda exercer o uso legítimo das leis que regem a nossa linguagem. Na verdade, estes atores não sabem usar outra linguagem, são pobres de palavras, sem lhes entender a arte; querem proteger a própria preguiça e total ignorância do assunto com frases feitas, feitas com palavras pobres, que apenas desnudam a sua incapacidade para exercer a digna profissão de ator.

O estudo da língua pátria, em tempos um pouco mais coerentes, era rigorosamente exigido ao indivíduo que pretendesse aventurar-se pela palavra estética. Hoje o estudo da língua pátria, da palavra como veículo de comunicação e de poder social, é algo de que pouco se cogita nas escolas de formação de atores; por outro lado, os grandes executivos, os que pretendem o poder, dedicam tempo especial ao estudo da língua, da palavra e da voz. Só os atores pouco comprometidos com a sua profissão é que nos brindam, lá do palco, com vozes roucas, palavras mutiladas e com o requinte de certas inconcordâncias verbais.

A fala do ator é um estudo à parte e, no Brasil, também já teve uma manifestação significativa, que chegou ao Primeiro Congresso Brasileiro de Língua Falada no Teatro, realizado de 5 a 12 de setembro de 1956, na cidade de Salvador. Separado, nos *Anais* do Congresso, encontramos todo um capítulo sobre "Normas para a Língua Falada no Teatro", que assim se constitui:

> *"Considerando que, na expressão teatral de âmbito universalista, devem ser resguardadas, nas realizações fônicas, as variantes afetivas e as variantes individuais — desde que umas e outras não sejam atentatórias destas normas;*
>
> *Considerando ainda que, na interpretação de personagens de nítida cor local, devem os atores pronunciar com a devida adequação regional e social;*
>
> *Considerando, por fim, que a caracterização da pronúncia normal de cada vocábulo ficará na dependência da elaboração de um vocabulário ortoépico da língua portuguesa segundo a pronúncia normal brasileira;*
>
> *O Primeiro Congresso Brasileiro de Língua Falada no Teatro recomenda as normas seguintes para a língua falada no teatro culto, ou erudito, ou de âmbito universalista, no Brasil:"*[1]

1. Brasil. MEC — *Normas para a língua falada no teatro*. Rio de Janeiro, 1958, p. 479.

Segue-se, então, um estudo sobre as vogais, os ditongos, os hiatos, as consoantes, as seqüências consonantais nos vocábulos e a contigüidade de consoante final de vocábulo com fonema inicial de vocábulo.

Este movimento de estudar a palavra estética, ao que parece, ficou restrito a este Congresso e "Essas normas ainda vigoram, apesar do desgaste que já apresentam pelo tempo que passou e da necessidade de revisão, mas ainda são um dos poucos documentos que regem a fala cênica a nível nacional e, portanto, devem ser conhecidas pelo terapeuta que se dedica à Estética da Voz e da Fala."[2] A citação fala aos fonoaudiólogos, mas a preocupação, inegavelmente, é igual para os atores, que devem pensar com mais seriedade na maneira como dizem as palavras e estar mais atentos ao estudo dessas normas.

A voz e a palavra, bem combinadas com a respiração, levam à emoção. Estes três elementos devem estar dentro de um domínio técnico total, para que o ator possa trabalhar com segurança. Não devemos nos esquecer que, em primeiro lugar, o ator fala e, para tanto, precisa de uma voz potente, bem trabalhada, de uma palavra precisa e clara, para poder comunicar-se, e do combustível necessário para promover a fala, a respiração, sem a qual a voz e a palavra não conseguem expressão.

2. Quinteiro, Eudosia Acuña. "Atores & Fonos — Um ponto de encontro". In: *Trabalhando a Voz*. Léslie Piccolotto Ferreira (org.), São Paulo, Summus Editorial, 1988, p. 57.

2. O OUVIR

Para o ator, o fato de estar ouvindo em cena é de suma importância. Podemos dividir o ouvir cênico em dois momentos: *a*) O ouvir *ator-ator* e *b*) O ouvir *público-ator.*

O ouvir *ator-ator*, é responsável pelo bom andamento da peça encenada como um todo. O ator que ouve em cena, apresenta mais ritmo, mais sinceridade nos diálogos, suas reações e intenções são mais precisas; sua concentração adequada e um sem-número de detalhes só enriquecem a ação cênica. Já o ator que não ouve o texto como um todo e fica esperando ouvir a sua "deixa", é o que se pode qualificar como "ator catastrófico", pois nunca se sabe o que pode acontecer com ele. Para este tipo de ator, torna-se primordial recomendar que ouça o texto todas as vezes que este for enunciado, como se estivesse sendo dito pela primeira vez.

O ouvir *público-ator* depende de um aprimoramento da voz e da fala para que a comunicação oral chegue a uma perfeição plena. Se o público não ouve, não entende o que o ator fala, passa a ser um jogador impedido de participar do jogo teatral.

O ato de ouvir implica envolvimentos bastante complexos, não só um acontecimento da Física Acústica, mas também o bom funcionamento da máquina corporal. "Quando o som é produzido, a atmosfera é perturbada por ondas sonoras (compressões e rarefações do ar criadas por um objeto vibrátil) irradiando-se a partir da fonte. As ondas sonoras produzem no tímpano (membrana timpânica) vibrações na mesma freqüência da fonte criadora do som. As vibrações sonoras são levadas da membrana timpânica para a orelha interna, a fim de serem transformadas em impulsos nervosos".[3] Esses impulsos nervosos sofrerão todo um processo, até o entendimento da mensagem sonora. Perelló fala da seguinte maneira:

"La sensación sonora es codificada a nivel de la cóclea y decodificada a nivel del córtex.

La comprensión, es decir, la relación de las imágenes de las palabras con el pensamiento correspondiente se produce sin duda en la corteza cerebral. Lo que no ha sido probado es el lugar donde se crean estas imágenes de las palavras."[4] Essas imagens é que serão trabalhadas pela visualização da palavra.

Fundamentalmente importante é que há um ritmo, uma musicalidade e um tempo no ato de ouvir e, quando ferimos um desses componentes, nossa comunicação começa a ficar em perigo.

A palavra não deve ser tão lenta e "mas-ti-ga-da" que leve o espectador à irritação ou ao sono ou "tãorapidaque" impeça a compreensão do que está sendo dito. Cada idioma, dialeto ou regionalismo tem em seu bojo uma musicalidade específica muito própria, que deve ser respeitada, para que o espectador possa manter com o que acontece sonoramente no palco, um entendimento contínuo e progressivo. Quando essa cumplicidade entre palco e platéia é rompida, a comunicação também o é, e esse espectador começa a perder, perigosamente, o interesse pelo que estamos dizendo.

O som e a voz mantêm entre si atributos como altura, intensidade e timbre, que precisamos analisar com cuidado.

A *altura* do som emitido vai depender da freqüência da onda sonora que proporciona; assim, ocorre, com os sons graves, de freqüência mais baixa e os sons mais agudos, que se caracterizam por uma freqüência mais elevada. O equilíbrio entre graves e agudos deve ser trabalhado dentro de uma tessitura vocal adequada.

A *intensidade* vocal manifesta-se pela pressão exercida pela coluna de ar na traquéia e a resistência que encontra por parte das pregas vocais, durante o ato da fala. No dia-a-dia, reconhecemos a intensidade do som por forte e fraco, sendo que, no caso, esse som forte está ligado à força física, ao ato de fazer força para falar, o que é uma das causas que podem desencadear problemas vocais. A força física na fala deve ser evitada.

3. Jacob, Stanley; Francone, Clarice e Lossow, Walter. *Op. cit.*, p. 289.
4. Perelló, J. e Serra, J. P. — *Op. cit.*, p. 34.

Podemos dizer que *timbre* é a qualidade do som que nos permite saber a sua origem, ou seja, características muito específicas nos permitem distinguir a diferença entre uma voz e outra, como: uma voz nasal, outra aguda, ou áspera, chorosa, desagradável, etc.

O ator deve aprender a ouvir todos os tipos de vozes com o intuito de estudar cada tipo sonoro com que tem oportunidade de conviver; no entanto, aprender a ouvir-se pode ser um bom estudo e uma boa oportunidade para corrigir seus próprios problemas sonoros, não só dos vícios da própria fala, mas também dos sotaques muito fortes. Ouvir-se e ouvir os outros é um exercício de grande validade para o trabalho do ator.

E, por falar em sotaques, cada região deve manter-se dentro das suas características específicas. Cada região tem um "cantar" identificador e que, na medida do possível, deve ser mantido. Infelizmente, os grandes veículos de massa repudiam toda manifestação regional-sonora. Em virtude de tal poder, alertamos aos atores de "todos estes Brasis", que sigam a orientação-padrão-sonora das poderosas empresas de comunicação, ou não terão a menor oportunidade de um lugar ao sol. Fique bem claro, porém, que não concordamos com essa violência cultural.

3. PARTITURA DO ATOR

Chamamos *Partitura do Ator* a todo um trabalho de notação e anotação, feito pelo ator, no texto em que está trabalhando, para criar uma personagem. Vamos então estabelecer alguns princípios básicos, para que possamos nos entender.

O texto recebido pelo ator vem dentro de um canal de comunicação de linguagem escrita, ou seja, na chamada "Galáxia de Gutenberg", obedecendo a todos os requisitos que tal veículo de comunicação exige, pois é feito predominantemente para os olhos. Mesmo cientes de que o autor da obra teatral tenha se desdobrado na busca da linguagem oral, o fato é que o texto vem impresso, com a marca de Gutenberg e obedecendo a todo o código da linguagem escrita, com todas as vírgulas, pontos, etc.

Antes de dizer um texto, torna-se necessário adaptá-lo para o canal de comunicação da linguagem oral, uma vez que a fala tem seus próprios requisitos no ato da comunicação.

Quando falamos, damos vazão ao pensamento, que tem em si uma urgência em completar-se enquanto idéia emitida vocalmente. Nessa necessidade, passam a vigorar outras normas na comunicação, onde nem sempre as vírgulas e pontos coincidem, sendo, portanto, pouco respeitados. O que assume real importância no ato de dizer é a respiração, pois precisamos do combustível do ar para movimentar a máquina do dizer, na produção do nosso discurso sonoro. Para dizer, é necessário respirar. O ato respiratório passa, então, a ter uma função primordial na arte de dizer.

A divisão do texto necessita de outros sinais, que não se confundam com os da linguagem escrita. Para essa divisão, usamos os seguintes sinais:

O sinal V é o mais usado. É através dele que podemos realizar pequenas tomadas de ar, sugadas mínimas para abastecer de combustível a seqüência do nosso discurso oral, enquanto não se fecha em conclusão a idéia que estamos expondo. A rigor, são pequenas "roubadas" de ar, feitas geralmente antes de vogais iniciais, e que nos permitem chegar ao final da idéia em exposição, sem que haja falta de combustível. Vejamos um rápido exemplo:

"*Dadá* — Pois é. . .ˇ Mas antes querido Gonçalo ˇ quero te participar que nossos correligionários ˇ terão que ser agraciados ˇ pelos excelentes trabalhos que vêm prestando ˇ ao nosso partido.|"[5]

O sinal | nos indica que existe um pequeno momento para buscar o ar, uma pequena pausa, onde houve um fechamento parcial de um pensamento, mas há uma retomada imediata para complementação do mesmo.

Quando encontramos o sinal ||, isso nos indica que o pensamento efetivamente chegou ao seu final, a pausa para a tomada de ar é bem maior, onde podemos observar uma simples conclusão da idéia explanada ou talvez o início de uma nova unidade de pensamento, mas é um sinal que indica sempre um tempo maior para a respiração.

Já o sinal ||| indica uma pausa bem mais ampla, geralmente coincidindo com uma pausa psicológica.

A divisão do texto deve ser pessoal, obedecendo às necessidades respiratórias específicas de cada ator. Recomenda-se que o ator realize esta demarcação de períodos respiratórios a lápis, pois o ato respiratório deve ser usado na busca das emoções, das intenções e demais necessidades relativas à interpretação do texto e tudo isso pode sofrer modificações durante os ensaios. O que não se recomenda de maneira

5. Leite, Aldo. *O Castigo do Santo*. São Luís. Gráfica Universidade Federal do Maranhão, 1985, p. 54 (Divisão (V), nossa)

alguma é a obediência total e absoluta aos sinais de pontuação da língua escrita no momento de dizer o texto, pois correremos o risco de *ler* em voz alta um período que deve ser *falado*.

Stanislavski, descrevendo a partitura de um papel, finaliza dizendo: "A partitura, automaticamente, impele o ator para a ação física".[6] Embora o autor fale em objetivos e ação interior, podemos assegurar que emoção e respiração caminham de mãos dadas.

6. Stanislavski, Constantin. *A Criação de um papel*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1984, p. 76.

4. ARTICULAÇÃO DA PALAVRA

Quando se fala em articulação das palavras dentro do teatro, ainda se pensa em lápis entre os dentes ou rolha, ou ainda em repetir inúmeras vezes os trava-línguas mais divulgados como "O ra-to-ro-eu-a-rou-pa-do-rei-de-Ro-ma..." ou, quem sabe, os "mini, mini, mini" ou mesmo os "muá, muá, muá", ou quarquer outro exercício cheio de tradição entre os atores, sempre tão ávidos de soluções mágicas. No entanto, *articular* é algo bem mais complexo do que se pensa. Senão, vejamos: uma fala bem articulada só pode ser resultante de um organismo que se articula muito bem enquanto um todo.

Quando o pensamento da pessoa do ator não alcança uma fluência, uma perfeita articulação entre as suas idéias, mesmo as mais íntimas, é bem provável que este ator apresente problemas na maneira de articular as palavras, não apenas as que servem ao seu dia-a-dia, mas também as palavras do texto teatral que está representando. Se detectamos, em um ator, articulações ósseas sem grande mobilidade, amarradas por tensões musculares muito acentuadas ou se, ainda, este ator articula mal a sua vida de relação com o mundo, é muito provável que a sua palavra mostre essas dificuldades em articular-se, quer físico ou psicossocialmente. Logo, melhorar a articulação da fala cênica do ator não é algo tão simples que um exercício de repetição ou imitação possa resolver.

Todo distúrbio no som ou na fala de um ator deve ser pesquisado dentro do próprio indivíduo, pois só ele tem a resposta para o seu problema. Cada caso de voz ou fala é sempre muito particular, único nas características e peculiaridades que o envolvem, e conduzir um sujeito na procura da libertação da sua problemática vocal requer, no

mínimo, um profissional muito bem aparelhado e chamado fonoaudiólogo. Toda e qualquer pessoa que tente resolver um problema vocal e não possua um diploma de Fonoaudiologia, estará fazendo uso ilegal da profissão. Isto é muito sério, não só no que compete à parte legal, mas principalmente ao grande número de vozes prejudicadas pelos, também, inúmeros "professores de voz", que rondam os grupos de teatro, realizando verdadeiras catástrofes nas vozes de muitos atores. Muitas dessas catástrofes têm chegado às nossas mãos, e algumas, lamentavelmente, sem a menor possibilidade de recuperação, tal o nível de agressão realizada no aparelho fonador.

Recomendamos aos atores pensar melhor, com mais profundidade, no que quer dizer *articular melhor as palavras.*

Um exercício, já conhecido, usado para desencadear o reflexo respiratório, faz-se recomendado. Vejamos: Sentado confortavelmente, mantendo posição anatômica e com os olhos fechados, leve os dedos das mãos, unidos, até a articulação temporomandibular, tocando-a sutilmente. Após alguns instantes, a mandíbula começa a dar sinais de leve movimento para baixo, ocasionando um relaxamento por toda essa área. O reflexo respiratório pode manifestar-se, e isso só fará bem.

Recomenda-se, também, logo após o ator ter planejado a sua partitura de texto, realizado as divisões respiratórias e ter estabelecido a curva entonacional da frase, estudar cada período usando /u/ antes de cada vogal. Exemplo:

"O dia está lindo hoje ˅ vamos à praia|?"

"Uo duiua uestuá luinduo huojue ˅ vuamuos uà pruauiua|?"

Recomenda-se ao ator evitar soletrar com o /u/, respeitando ao máximo a curva entonacional de cada período. Para isso, deve treinar bastante o trabalho com o /u/ antes de cada vogal, para poder realizar com perfeição a dinâmica interna de cada período a ser dito.

5. VISUALIZAÇÃO DA PALAVRA*

O ator fala e o material mais precioso do seu trabalho é a palavra. Para o profissional da fala, o cuidado no desenvolvimento das habilidades de produzir e "manusear" a palavra é vital. É um jogo difícil o das palavras, que não se atém apenas ao seu significado isolado ou em conjunto, mas sim à maneira como são emitidas e à energia que liberam. A palavra é como algo material, palpável, que encerra uma força muito grande. Nós todos sabemos o quanto uma palavra pode realizar de bem ou de mal. O que acontece, então, para que essa coluna de ar, que é sonorizada pelas pregas vocais e modelada pela máscara, tenha tal poder? Evidentemente, um detalhe muito importante ocorre: antes de ser emitida, a palavra passa pelo cérebro e aí ela pode desencadear toda uma corrente, uma energia que, para o ator, é matéria fundamental, uma verdadeira fonte de estudo, de experiência e — naturalmente — de uso prudente. E. Kusnet fala da nossa imaginação como fonte da palavra: "Antes de começar a falar, nós imaginamos o que vamos dizer, só depois transformamos essas imagens em palavras."[7]

A visualização promove uma harmonia entre o que é simbolizado e o que é dito (nível simbólico), e o que é percebido e entendido, mas não é dito (nível sensoriomotor). Isso nos leva a pensar nas palavras de Kusnet, quando se refere à ação de falar. Diz ele:

> *"(...) é necessário que o ator, para agir por meio das falas, tenha, antes disso, elementos aos quais possa reagir falando, isto é, imagens das falas dos outros. Só assim a ação de falar em teatro será realmente humana."*[8]

* Referente a símbolo icônico e acústico.

7. Kusnet, Eugênio — *Ator e Método.* Rio de Janeiro, MEC-SNT ,1975, p. 62.

A onda sonora, ao atingir o nosso aparelho auditivo, passa por algumas *transduções* (*transduzir* é o ato de transformar uma forma de energia em outra forma de energia). A onda sonora, então, chega ao aparelho auditivo como energia mecânica, transforma-se em energia elétrica e é enviada ao cérebro como energia nervosa; aí, então, é encaminhada aos setores responsáveis pela sua decodificação. Segundo Slobin, "o hemisfério esquerdo parece estar "predestinado" aos sons da fala, já preparado para analisar sons em forma lingüística."[9]

Nesse ponto é que a matéria mental (chamamos *matéria mental* ao produto final de todas as operações cerebrais; produto energético, denso, quase material, pronto para ação imediata), um instrumento sutil ligado à nossa vontade, transforma essa energia em imagens, imagens essas que devem ser bastante fortes para fazer aflorar a reação adequada e desejada pelo ator e, para isso, deve o ator escolher com cuidado essas imagens, detalhando-as ao máximo que puder, dando-lhes cores muito especiais, muito bem escolhidas. A rigor, poderíamos dizer que cada imagem possui não só cor, mas musicalidade, cheiro e tudo que possa individualizá-la e torná-la mais rica e real possível.

O ator deve ter em mente que da riqueza de sua criatividade depende o combustível que alimentará as imagens do público, o que, convenhamos, é muito importante. É bom lembrar, também, que o processo de avaliar visualmente o material sonoro que vem da personagem com quem contracenamos, impede as reações mecânicas e a automatização dos gestos e da fala; essa reação mecânica acontece aos atores despreocupados, que não ouvem-vendo, mas apenas e tão-somente esperam a deixa, ou a hora de bater o ponto. O ator que trabalha está em cena muito ativo e uma das suas preocupações constantes é a de ouvir a fala da personagem com quem contracena, com a verdadeira preocupação e objetivos da sua personagem.

A busca do som da fala de cada personagem é algo constante para o ator. Digamos que o ator "veste" sonoramente a personagem, elabora seu "figurino sonoro" como algo palpável e material que pertence a cada personagem, e tão-somente a ela, bem particular e

8. Kusnet, Eugênio — *Op. cit.*, p. 62.

9. Slobin, D. Isaac — *Psicolingüística.* São Paulo, Ed. Nacional — EDUSP, 1980, p. 174.

íntimo. A sonoridade com que o ator tece a "vestimenta" da personagem é, para o ouvinte — o espectador —, uma imagem muito rica, bastante tangível e que cabe ao ator explorar da melhor maneira possível. Robert Lewis diz assim: *"Se você souber apreciar o que os sons das palavras podem transmitir é possível que isso também sirva para inspiração interior."*[10]

O conhecimento da natureza dos sons, o que podemos fazer com o som das palavras, a sua beleza, graça ou mesmo feiúra, é motivo de meticulosa atenção por parte do ator que conhece o poder da palavra.

Em geral, a vida de uma personagem começa com sua primeira palavra e podemos marcar seu final pela última palavra do seu discurso. É exatamente esse espaço, entre o início e o fim da peça, o lugar de onde retiramos material precioso para a nossa análise; onde importa não só o que a personagem diz, mas também o que as outras personagens dizem dela: ou seja, pelo *hoje* do texto, podemos reconstruir o *ontem* da personagem e até prever o seu *amanhã* com certa segurança. Assim sendo, a visualidade não "fala" apenas do que está escrito, ou melhor, do que a personagem diz, mas a visualização abrange muito mais. Abre-se aqui um leque infinito de possibilidades, as mais ricas, para o estudo e apresentação de uma personagem.

No livro *Dictionnaire de Linguistique,* citado por Girard e Ovellet, encontramos o seguinte:

> *"O tom diz respeito às 'variações de altura no interior de uma palavra que permitem opor duas palavras de sentido diferente mas cujos significantes são, por outro lado, idênticos'; a entoação traduz-se pelas 'variações de altura do som proveniente da laringe que incidem não sobre um fonema ou uma sílaba mas sobre uma seqüência mais longa (palavra, seqüência de palavras) e que formam a curva melódica da frase.'"*[11]

Podemos desenvolver a habilidade de "brincar" com as variações de altura das palavras, tanto dentro do seu interior como na união de duas ou mais palavras, com resultados excelentes, de uma riqueza

10. Lewis, Robert — *Método ou Loucura.* Rio de Janeiro, Edições Tempo Brasileiro, 1982, p. 50. (Grifo nosso.)

11. *Dictionnaire de linguistique,* por vários colaboradores, Paris, Larousse, 1973, p. 489. *Apud,* Girard, Gilles e Real, Ovellet — *O Universo do Teatro.* Coimbra, Livraria Almeida, 1980, p. 40.

harmônica fabulosa, emprestando às nossas palavras, além da visualização, um equilíbrio sonoro, musical.

Em *A Construção da Personagem,* Stanislavski fala com muita propriedade sobre o desenho visual do som:

> *"— A natureza arranjou as coisas de tal modo que, quando estamos em comunicação verbal com os outros, primeiro vemos a palavra na retina da visão mental e depois falamos daquilo que assim vimos. Se estamos ouvindo a outros, primeiro recolhemos pelo ouvido o que nos estão dizendo e depois formamos a imagem mental daquilo que escutamos.*
>
> *— Ouvir é ver aquilo de que se fala: falar é desenhar imagens visuais.*
>
> *— Para o ator uma palavra não é apenas um som, é uma evocação de imagens. Portanto, quando estiver em intercâmbio verbal em cena, fale menos para o ouvido do que para a vista."*[12]

Internamente, o ator constrói as imagens adequadas à situação real da sua personagem, buscando e selecionando aquelas que mais possam fornecer material emotivo para abastecer, com folga, o consumo energético de cada fala.

É prudente não cometer erros de lógica nesta seleção, pois uma imagem inadequada provoca um erro em todo o conjunto, alterando o tom, o gestual, o tipo de emoção, etc., e chegando ao público em confusão, deixando-o também muito confuso, uma vez que seus ouvidos percebem um som que não é coerente com o todo apresentado. É bom lembrar que o público recebe as nossas imagens como se fosse um "filminho", que ele completa e amplia, segundo a sua criatividade. Quando recebe imagens inadequadas, o público luta contra esse erro de lógica, desconcentra-se, perde o fio da meada e começa a mexer-se na cadeira. O ator que não envia imagens deixa o trabalho todo para o público, que logo se cansa de "brincar" sozinho e se desinteressa pelo jogo. Stanislavski fala da seguinte maneira sobre as imagens: "As imagens interiores é que servem de atração para os nossos sentimentos ao lidarmos com as palavras e a fala."[13]

A atividade interior, bem trabalhada pelas imagens, amplia o teor emocional de uma cena; as imagens são um celeiro inesgotável

12. Stanislavski, Constantin — *A construção da personagem.* Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1970, p. 132.

13. Stanislavski, Constantin — *Op. cit.,* p. 140.

para o ator, que cresce em verdade e emoção, e ainda alimenta o parceiro de cena, que, recebendo um material tão substancial, pode acrescê-lo com suas próprias energias, devolvendo ao primeiro um material fortemente ampliado, num jogo de energia crescente, onde todos saem gratificados.

É claro que o trabalho com imagens é um trabalho de casa, tendo-se em mente tudo o que se quer transmitir. É um material delicado e específico, que deve ser planejado, testado, burilado, atendendo sempre aos objetivos específicos da peça, da personagem e de cada cena em particular. É preciso, então, saber procurar, dirigir e realizar esses objetivos. Também o número de imagens emitidas deve ser programado; não é a quantidade de imagens que valoriza o trabalho do ator, mas a capacidade que o ator deve desenvolver para selecionar as imagens mais adequadas para cada momento. Algumas cenas podem correr muito bem com uma ou duas imagens, contanto que sejam fortes, precisas e detalhadas, passando e exprimindo com exatidão tudo o que a personagem deseja nesse momento específico.

A visualização é um recurso que apóia bastante o trabalho do ator. Senão, vejamos: quando, por algum motivo de insegurança, ou mesmo nervosismo, o ator sente que está atropelando o texto, correndo muito com as palavras, deve usar a visualização na próxima palavra a ser dita. O ato de pensar antes de dizer regulariza o ritmo da fala, voltando-nos assim a segurança em cena.

Quando a visualidade é plena, a frase sai limpa, ritmada, sem o perigo de cair no final, perdendo a sonoridade, mas permanece no ar, como se não dissesse tudo, pois a imagem visualizada permanece, emitindo quadros mentais vigorosos, que completam o pensamento da personagem. Já o ator que "ouve" por imagens, jamais se antecipa em suas réplicas ou emoções, pois precisa receber todo o "quadro verbal", antes de formular a sua resposta, uma vez que sua personagem desconhece o que ainda está por dizer.

Em resumo, ao visualizar as palavras que se fazem necessárias, conseguimos o tempo adequado para que o texto flua sem atropelos, com a valorização de que necessita. As palavras visualizadas são pontos de luz que nos conduzem com segurança e estímulo através do texto. Dessa energia contagiante nos fala Stanislavski:

> *"Contagie o seu comparsa! Contagie a pessoa com a qual estiver contracenando!*
> *Insinue-se até na sua alma e fazendo assim você mesmo se sentirá ainda mais contagiado!*

> *E se você ficar contagiado, todos os outros o ficarão ainda mais!*
> *E então as palavras que você pronunciar serão mais estimulantes do que nunca."*[14]

Essa *alegria* no ato de representar deve ser vigiada pelo pensamento, e o nosso Kusnet se preocupava muito com o pensamento, tanto que sempre perguntava: "...Vocês sabem pensar em cena?" "...Capacidade de pensar em cena, sempre como se fossem as personagens...."[15]

O pensamento — ou fluxo energético, durante a representação, deve estar à disposição dos objetivos da vida da personagem e não a serviço dos problemas do ator.

Tomando o cérebro humano como aparelho emissor e receptor ao mesmo tempo, para seu melhor funcionamento durante o ato de representar, ele deve estar liberado para assumir as necessidades, a programação ideal, que supra os objetivos da personagem. Quando o ator alterna o pensamento para ele e para a personagem, isto é, ora um ora outro, os prejuízos são imediatos, atingindo o trabalho do ator em primeiro lugar; este passa a emitir sinais energéticos confusos, tal como um aparelho de rádio que trocasse de estação a cada segundo, transmitindo uma mensagem cheia de ruídos e, a bem dizer, insuportável. É exatamente isso que acontece quando o ator se "desliga" em cena da sua personagem e passa a pensar nos seus problemas pessoais. O resultado é bem diferente do ator que mantém seu pensamento coeso, fiel aos problemas e objetivos específicos da personagem. Neste último caso, a ação torna-se mais convincente, verdadeira. Mas, se o ator permite que o seu pensamento vagueie sem rumo, longe dos objetivos da personagem, causa grande confusão aos parceiros de cena, que ficam sem apoio, sozinhos, como quem contracena com as paredes e — obviamente — o público percebe.

Sempre que pensamos, expressamos o campo íntimo das idéias pela palavra ou por um gesto; passamos, então, a agir dentro das formas-pensamentos, ou imagens-molde, que lançamos para fora de nós, construindo assim, à nossa volta, uma atmosfera psíquica, que caracteriza nossa presença. Isso não é muito difícil de entender: na nossa vida, encontramos pessoas que, a um simples olhar, nos transmitem tranqüilidade e paz; outras nos causam medo ou repulsa, e isso

14. Stanislavski, Constantin — *Op. cit.*, p. 137.
15. Kusnet, Eugênio — *Op. cit.*, p. 63.

está diretamente ligado à matéria mental produzida por essas pessoas, ou ao clima magnético que as envolve e que nos deixa entrever um pouco da sua verdade. Digamos que somos o resultado imediato do que pensamos. A personagem precisa desse envoltório magnético, desse clima especial, característico, próprio, que a distingue de outras personagens.

O tipo especial de pensamento é que — segundo Stanislavski — individualiza a personagem: "...a nossa visão interior só deve ser relacionada com a vida da personagem que está sendo interpretada..."[16]

Ao começar o processo de concentração, nossa produção mental deve dirigir-se aos objetivos da personagem, obedecendo a uma programação segura. Afinal, nem sempre estamos dispostos a pensar como personagens, principalmente quando discordamos do seu tipo humano e do seu modo de pensar. É preciso, então, percorrer etapas selecionadas, para alcançar esse campo magnético e é pelas imagens que começamos a sintonizar-nos na freqüência natural da personagem. O importante, para o ator, é descobrir *como* a personagem pensa, ou seja, que tipos de mecanismos ela desencadeia ao pensar, como ela conduziria seu pensamento sobre esse ou outro assunto, e que possíveis assuntos escolheria. Como é muito raro que uma personagem pense exatamente igual a nós, toda a prudência é necessária para que não haja choques entre os dois tipos de pensamento, o pensamento do ator e o da personagem.

O ator, em muitos casos, age como verdadeiro carrasco, impondo a sua maneira de pensar a uma personagem indefesa, sem levar em conta que a personagem existe pelos seus próprios pensamentos, únicos. Sem outros recursos para formular seus pensamentos, a personagem passa, então, a funcionar como uma descarga energética inadequada, em rotação diferente, que pertence ao ator e não a ela, personagem.

Muitas vezes, ficamos da platéia olhando a confusão que se estabelece entre ator/personagem, que atravessam a peça em verdadeiro curto-circuito, sem que nada se possa perceber, apenas raios indecifráveis numa tempestade desgastante para todos, e que poderia cessar pelo simples fato de o ator permitir liberdade de pensamento à sua personagem, deixando fluir esta maravilhosa energia mental. A briga que os atores desencadeiam contra o texto deixa de ocorrer

16. Stanislavski, Constantin — *Op. cit.*, p. 138.

ao se permitir que a personagem pense livremente. As palavras são, portanto, o fruto deste pensamento e, se ele é fluente, a palavra também o é; Stanislavski diz muito bem: "Assim que as palavras se tornaram minhas, fiquei inteiramente à vontade no palco!"[17]

Aprender a ouvir e falar visualizando, dentro de uma personagem, é algo que requer treino, paciência e um amor infinito ao trabalho.

O ator deve compromissar-se com a riqueza de um trabalho bem feito e honesto. Quando o ator se compromete com o sucesso, e tão-somente com ele, já começa o seu trabalho por terreno perigoso e desconhecido, colocando assim em risco o próprio sucesso que busca.

Habituemo-nos ao trabalho simples, honesto, persistente, pois só talento é muito pouco. A disciplina e o trabalho são fundamentais para o ator.

Kusnet reforça com insistência que:

> *"É muito importante durante esses exercícios, não perder de vista que para tornar a "visualização das falas" realmente ativa, é necessário comentar do ponto de vista do personagem as imagens resultantes da* visualização. *Eu insisto: cuidado! Não comente do ponto de vista do ator que interpreta o papel. Essa confusão acontece freqüentemente."*[18]

Podemos usar as imagens segundo as necessidades; para reforçar uma idéia ou para criar choques emocionais, como nos diz Kusnet: "(...) as imagens que devem produzir o choque emocional, e conseqüentemente o estado de angústia da personagem."[19]

Todo o trabalho de visualização é feito como preparação, em casa, e o ator leva para a cena as imagens que achar convenientes. Ocorrendo uma desconcentração em cena, o recurso da visualização das falas do parceiro pode ajudar a encontrar a concentração perdida, principalmente durante os diálogos.

Kusnet nos oferece um precioso alerta, quando diz: "Basta que consiga realmente interessar-se pelas falas ouvidas para que a ação perdida seja restabelecida."[20]

Kusnet chama a nossa atenção também para os sons, a sua combinação, o seu uso e como o ator pode explorar as características

17. Stanislavski, Constantin — *Op. cit.*, p. 136.
18. Kusnet, Eugênio — *Op. cit.*, p. 65.
19. Kusnet, Eugênio — *Op. cit.*, p. 65.
20. *Idem, ibidem*, p. 65.

específicas de cada palavra, buscando — além das imagens — a sua expressividade sonora, o som da palavra como elemento plástico.

Mesmo nos trabalhos de casa, o ator deve desenvolver o hábito de brincar com a voz, inventando sons os mais estranhos, indo do sussurro ao grito, pesquisando e descobrindo as possibilidades do seu aparelho fonador. O mesmo se recomenda para a musculatura da face. Fazer caretas, mesmo feias, é um exercício diário recomendado para manter em forma a musculatura da face. O corpo deve acompanhar a voz. Emoção, corpo e voz estão interligados, funcionando em conjunto. Grotowski fala de como as tarefas devem ser divididas para evitar problemas maiores: "O erro mais elementar, e que necessita da mais urgente correção, é a supertensão da voz, unicamente porque as pessoas se esquecem de falar com o corpo."[21]

O corpo acompanha e complementa a visualização da palavra, ou seja, o teor da visualização é imediatamente expresso pelo corpo. Quando Grotowski fala do rugir do tigre, do silvo da cobra, do mugido da vaca, etc., busca uma preparação do ator para o uso pleno de seu potencial vocal.

O corpo, com suas potencialidades sonoras, de movimento e emoção, necessita de tempo, exercícios sistemáticos e ação contínua no seu trabalho. É ainda de Grotowski a seguinte afirmação: "A voz é material. Pode ser usada para tudo. Todos os estímulos do corpo podem ser expressos pela voz."[22]

Procuremos sempre a harmonia existente entre o significado de cada palavra e a sua riqueza sonora. O casamento entre o significado e o som dá características únicas e reveladoras a cada palavra.

Ao receber o texto, o nosso primeiro momento é para as palavras, que nos mostram a vida dos seres humanos e é por intermédio delas, as palavras, que chegamos aos objetivos mais específicos de uma personagem. Logo percebemos que há palavras interessantes, importantes e vitais para aquela personagem. A visualização pode ser encaminhada atendendo ao mais urgente em primeiro lugar, promovendo uma sustentação — pelas palavras interessantes e importantes — para culminar em grande valorização das palavras vitais do texto. Recomenda-se trabalho, muito trabalho e ensaio. Isto quer dizer que o ator não deve fazer experiências com recursos novos durante a

21. Grotowski, Jerzy — *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1971, p. 138.

22. *Idem, ibidem*, p. 137.

representação. O que se usa em cena deve ter sido testado e usado em ensaios; aliás, essa é uma das finalidades (talvez a principal) dos ensaios e não nos referimos aqui às improvisações e demais manifestações cênicas, mas especificamente ao trabalho teatral com texto. A falta de ensaios para o uso de recursos novos pode ser catastrófica, para o ator e para a equipe. Não vamos confundir o trabalho exaustivo de preparação com o resultado final. A fluência, a naturalidade — o espontâneo — que alguns atores conseguem são frutos de pesquisa incansável.

Neste caso, podemos incluir a preparação vocal e corporal, que é um trabalho diário do ator, assim como a visualização é algo que deve fazer parte do dia-a-dia do ator, que precisa aprender a "ouvir com os olhos" — ver todos os sons que puder, representá-los graficamente, dar-lhes forma e, principalmente, cor.

Quando o ator pensar na palavra *lua*, deve observar: ela pode estar encoberta por nuvens, tímida, pode estar cheia, plena de luz, pode estar de mal, mostrando apenas metades...

A qualidade visual de imagem é vital para quem ouve. Afinal, uma lua pode ser muito mais do que três letras!

CONCLUSÃO

A enorme carência de informações, existente com relação ao trabalho específico e muito particular da voz para o ator, levou-nos a este livro, em que deixamos propositalmente de realizar aprofundamentos muito especializados, dado o tipo de objetivo, pois é dirigido ao aluno e ao profissional de teatro mais como um alerta às necessidades de cuidados no uso da voz e da fala teatral. Inegavelmente, cada parte mencionada nele, mesmo que ligeiramente, pode ser desenvolvida *ad infinitum*; afinal, ainda há muito o que pesquisar, testar e revelar cenicamente com relação à voz e à fala no teatro. No entanto, para este primeiro momento, que é de *um alerta* com relação aos cuidados específicos da voz para o ator, o que aqui foi feito parece-nos suficiente.

Não podemos esquecer todo um caminho histórico percorrido pela pesquisa sobre voz para o ator, que vem mantendo posições de destaque e merecendo confiança por parte dos profissionais no desenrolar do próprio Teatro. Também não estamos aqui, efetivamente, com a intenção de condenar, ou mesmo de tentar tornar inútil o trabalho realizado até agora, por quem quer que seja, que tenha chamado a si o encargo abençoado de ensinar o ator a falar melhor. Muito pelo contrário, a voz para o ator deve muito a todas essas pessoas que, de alguma maneira, contribuíram para manter vivos o ensino e o adestramento vocal de todos aqueles que procuram o palco como profissão. No entanto, a ciência avança e se especializa; não é mais possível deixar de apreciar as suas conquistas, mesmo porque são de extrema importância para a evolução do trabalho criativo e do desempenho diário do profissional cênico. Portanto,

insistimos para que o ator seja prudente com a sua voz, entregando-a aos cuidados específicos de um fonoaudiólogo, evitando ao máximo que pessoas leigas interfiram no processo educativo da voz e da fala. Não é mais possível que o ator mostre receio ou medo diante do profissional da Fonoaudiologia que é, sem dúvida nenhuma, a pessoa mais indicada para resolver os seus problemas de voz e de fala.

O ator, que desenvolve um trabalho muito íntimo com tudo que possa cercar a vida do ser humano, deve estar munido de todos os conhecimentos possíveis que revelem a vida humana na sua mais ampla visão de existência. Nesta amplitude de conhecimentos, a anatomia e a fisiologia humanas, em nosso parecer, assumem grande importância como recursos para o desenvolvimento do trabalho do ator, por razões evidentes; caso contrário não seria ele, ator, um trabalhador que usa o corpo, a voz e a mente no seu labutar diário de criar *personas*. É dentro deste pensamento que dividimos este trabalho em três etapas, a saber: *corpo, voz* e *palavra.*

Pensamos que toda atividade corporal do ator deve ser orientada no sentido de auxiliar o trabalho vocal cênico, sempre lembrando que há atividades corporais que, segundo a sua natureza, podem ou não favorecer a manifestação sonora do ator. O relaxamento corporal nos parece um dos pontos de suma importância a ser considerado no trabalho cênico da voz. Um organismo tenso, amarrado por tensões musculares, apresentará grandes dificuldades para emitir o seu som. Aqui queremos enfatizar, mais uma vez, o cuidado que o ator deve ter para não realizar atividades corporais de exagerada tensão muscular, pois assim estaria impondo ao seu corpo uma atividade contrária às necessidades de relaxamento, condição absolutamente necessária ao trabalho vocal do ator. Em muitos casos, as tensões musculares exageradas são responsáveis por alterações posturais de difícil reorganização e que podem interferir na imagem corporal do ator.

Não esqueçamos que um corpo deve ter o seu eixo dentro da linha de gravidade. O peso do corpo deve estar distribuído igualmente pelos pés, para que o corpo possa ser deslocado no espaço sem grande esforço para a pessoa envolvida no movimento físico. As articulações exercem grande influência no trabalho vocal e se recomenda muita atenção para mantê-las íntegras e em folga por relaxamento. Lembremo-nos dos joelhos, que em estado de tensão projetam igual tensão na região posterior do pescoço, o que pode contribuir para o aparecimento de uma rouquidão. Finalmente, recomenda-se ao ator o cuidado de perceber e controlar os limites da sua capacidade corporal, evitando todo e qualquer abuso físico desnecessário.

A voz, por sua vez, dentro da atividade cênica sonora, ainda se encontra envolvida por muitos véus e pouca objetivação científica. Pouco se conhece, dentro do teatro, do aparelho fonador e da melhor maneira de aproveitá-lo corretamente.

O uso adequado dos seios paranasais, na sua função de câmaras de ressonância, é pouco explorado pelo ator, que insiste no uso da ressonância nasal, de pouca validade para a projeção do som humano no espaço.

Um dos momentos para nós de grande importância no trabalho sonoro do ator, é o ato respiratório, tão controvertido em seu ensino e mesmo confuso na usual nomenclatura e divisão didática que servem ao seu estudo. O uso adequado do diafragma elimina o esforço físico da inspiração indebitamente realizada pelos ombros ou pela barriga. E, por falar na barriga, queremos deixar bem claro o nosso repúdio à projeção do ventre para a frente, quer como apoio respiratório, quer como elemento propiciador da armazenagem do ar. A barriga fica empurrada para dentro, sempre, e essa leve contração deve ser auxiliada pela massa glútea, criando-se um aumento da pressão interna entre o diafragma torácico e o diafragma pélvico, o que funciona muito bem como apoio para a fala. A projeção do ventre para a frente só propicia uma respiração ruidosa, um movimento abdominal desnecessário na partitura gestual da personagem, bem como um aumento da sudorese e do cansaço. A nosso ver, todo o trabalho desenvolvido pela barriga, na intenção de auxiliar o ato respiratório, é absolutamente desnecessário e até mesmo prejudicial ao trabalho respiratório, principalmente do ator. Recomendamos, com insistência, o estudo e a observação do reflexo respiratório como elemento iniciador a uma respiração suave e desenvolvida pela base pulmonar. O órgão responsável pela respiração humana é o pulmão.

O fato é que a respiração é o ponto mais importante para a emissão vocal e deve ser tratada com conhecimento de causa, ou seja, toda a "engrenagem" corporal envolvida no ato respiratório merece do ator estudo cuidadoso e aprofundado.

O ajuste equilibrado e o treino adequado levam a respiração a ser responsável pelo melhor ou pior aproveitamento no desempenho sonoro do ator. Além disso, a respiração é elemento importante nas manifestações emocionais, pois está sempre presente e atuante na própria vida. Logo, o conhecimento em profundidade do ato respiratório pelo profissional de teatro é, a nosso ver, um fato primordial para o trabalho vocal cênico, não só para uma realização segura do

texto a dizer e das emoções emergentes desse falar, como também enquanto medida profilática, assim se evitando — pelo conhecimento e treino adequados do ato respiratório — manifestações desagradáveis da voz e da fala, que possam prejudicar e, até mesmo, impedir a atividade sonora do ator.

A palavra, este grande mistério que se revela através do som da voz, é que dá fluência e expressão aos pensamentos humanos. Por tal maravilhosa sonoridade, é a palavra de vital importância para a realização do Teatro.

Essa grande tribuna, o Teatro, onde as idéias podem fluir pela expressão sonora das palavras, necessita de cuidados muito especiais, para que os defeitos do ator não perturbem a clareza das idéias em forma de palavras aí defendidas pelas personagens, em atendimento à postura ideológica de um autor.

Dizer bem as palavras, com clareza, é a função primeira do trabalho do ator. Não se admite um ator com problema de voz ou fala. O ator é, por profissão, aquele que diz bem as palavras; logo, qualquer problema que possa impedir ou obscurecer a expressão sonora da palavra cênica, torna-se absolutamente inadmissível. O espectador não pode ser ultrajado ou mesmo torturado sonoramente por atores inadequados à profissão; desconsideram esses atores um fator primordial para o teatro, o conjunto voz e fala. Por mais que esses atores, descuidados do seu instrumento de trabalho, queiram insistir em tal proceder, há um fato inevitável na profissão: *o ator fala* e essa fala deve chegar aos ouvidos do espectador com todos os requintes sonoros da arte de falar que, naturalmente e sem sombra de nenhuma dúvida, se esperam de um bom ator.

À vista do exposto, concluímos que:

— As áreas de expressão vocal e interpretação têm inter-relação.

— A voz tem conexão com o universo do ator (interpretação) e com o universo estético da obra encenada.

— O trabalho vocal do ator necessita de fundamentação científica (Fonoaudiologia Estética).

— A Fonoaudiologia tem princípios gerais, mas a aplicação desses princípios é individual.

— Os estudos recentes da Fonoaudiologia Estética têm implicações pedagógicas.

— Existem conexões entre o físico, a voz e a fala.

— Há relações íntimas entre a voz, a fala e o psiquismo.

— A voz e a fala sofrem interferência do meio social.

— A imagem vocal do indivíduo é assunto de segurança íntima.

— A arte de dizer é do ator e a palavra é a sua matéria-prima.

Infelizmente, para muitos atores apressados, a arte de falar bem leva tempo. É uma conquista lenta, suada, trabalhada, aprimorada a cada dia, a cada espetáculo. É uma luta incansável, própria dos verdadeiros artistas, daqueles que lutam por superar-se a cada dia; daqueles que não se impressionam com elogios fáceis e empobrecedores, mas vivem investigando sempre, sem descanso, dentro de si mesmos até o mais profundo do seu ser, buscando fora, na ciência, os recursos de que necessitam para poder mergulhar cada vez mais dentro do seu próprio *eu,* tornando-se assim muito ricos em recursos que favorecem o possível milagre de criar personagens, objetivo primeiro do ator, um co-criador, com Deus, da vida do ser humano no palco.

"Depois de todos os nossos estudos,
adquirimos somente aquilo que pomos em prática."

Goethe

BIBLIOGRAFIA

VOZ E FALA

Alvim, Décio Ferraz — *Nobre arte de falar em público e desenvolvimento pessoal.* São Paulo, Ed. José Bushatsky Editor, 1959.

Barbosa, Osmar — *A arte de falar em público.* Rio de Janeiro, Edições de Ouro, s.d.

Beuttenmüller, Maria da Glória e Laport, Nelly — *Expressão vocal e expressão corporal.* Rio de Janeiro, Ed. Forense Universitária, 1974.

Bloch, Pedro — *Você quer falar melhor?* Rio de Janeiro, Edições Bloch, 1977.

——— — *Falar é viver.* Rio de Janeiro, Editorial Nórdica, 1980.

——— — *Sua voz e sua fala.* Rio de Janeiro, Bloch Editores, 1979.

——— — *Você pode falar bem: Problemas de comunicação oral.* São Paulo, Editora Nacional, 1986.

Brasil. Ministério de Educação e Cultura — *Normas para a língua falada no teatro.* Rio de Janeiro, 1958.

Brown, D. Aronson — *Alteraciones motrices del habla.* Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1978.

Cadernos PUC, n.° 14 — *Arte & Linguagem.* São Paulo, EDUC-Cortez Editora, 1981.

Canongia, M. B. — *Manual de terapia da palavra, anatomia, fisiologia, semiologia e o estudo da articulação e dos fonemas.* Rio de Janeiro, Ed. Atheneu, 1981.

Cooper, Morton — *Modernas técnicas de reabilitación vocal.* Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1979.

Dinville, Claire — *Los transtornos de la voz y su reeducación.* Barcelona-México, Ed. Masson, 1981.

Ferreira, Léslie P. e outros — *Temas de fonoaudiologia.* São Paulo, Ed. Loyola, 1984.

——— (Org.) — *Trabalhando a voz.* São Paulo, Summus Editorial, 1988.

Gaiarsa, José A. — *Respiração e angústia.* São Paulo, Ed. Informática, 1971.

Greene, Margaret C. L. — *Distúrbios da voz.* São Paulo, Ed. Manole, 1983.

Issler, Solange — *Articulação e linguagem.* Rio de Janeiro, Ed. Antares, 1983.

Jung. C. G. — *O espírito na arte e na ciência.* Petrópolis, Ed. Vozes, 1985.

Kahle, Charlotte — *Manual prático da técnica vocal.* Porto Alegre, Livraria Sulina Editora, 1966.
Laurens, Jean — *Bel canto et émission italienne.* Paris, Richard-Masse Éditeurs, 1950.
Locke, John — *Carta acerca da tolerância. Segundo tratado sobre o governo. Ensaio acerca do entendimento humano.* São Paulo, Abril Cultural, 1983.
Luria, A. R. — *Pensamento e linguagem: As últimas conferências de Luria.* Porto Alegre, Ed. Artes Médicas, 1986.
Maia, Eleonora Motta — *No reino da fala — a linguagem e seus sons.* São Paulo, Ed. Ática, 1985.
Mansion, Madeleine — *El estudio del canto.* Buenos Aires, Ed. Ricordi Americana, 1957.
Mello, E. B. de Souza — *Educação da voz falada.* Rio de Janeiro, Ed. Atheneu, 1984.
Moreira, P. Lopes — *A ciência do canto.* São Paulo, Irmãos Vitale Editores, 1945.
Mysak, Edward D. — *Patologia dos sistemas da fala.* Rio de Janeiro, Ed. Atheneu, 1984.
Nunes, Lilia — *Cartilhas de teatro. Manual de voz e dicção.* Rio de Janeiro, S. N. T., 1972.
Panzera, Charles — *L'art de chanter.* Paris, Éditions Littéraires de France, 1945.
Perazzo, Irma Alicia — *Elementos de foniatria.* Buenos Aires, Ed. El Ateneo, 1956.
Perelló, Jorge — *Canto — Dicción/foniatria estética.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1975.
——— — *Morfologia fonoaudiológica.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1978.
——— e Miquel, J. A. Salvá — *Alteraciones de la voz.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1980.
——— e Serra, J. Peres — *Fisiologia de la comunicación oral.* Barcelona, Editorial Científico-Médica, 1977.
Polito, Reinaldo — *Como falar corretamente e sem inibições.* São Paulo, Ed. Saraiva, 1986.
Porot, Didier — *Distúrbios da linguagem.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1979.
Segre, Renato e Naidich, Susana — *Princípios de foniatria para alumnos y profesionales de canto y dicción.* Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 1981.
Sinnek, Hilde — *ABC para cantores e oradores.* São Paulo, Ed. Ricordi, 1955.
Slobin, D. Isaac — *Psicolingüistica.* São Paulo, EDUSP, 1980.
Soares, R. M. Freire e Piccolotto, Léslie — *Técnicas de impostação e comunicação oral.* São Paulo, Ed. Loyola, 1977.
Starobinski, Jean — *As palavras sob as palavras.* São Paulo, Ed. Perspectiva, 1971.
Teixeira, S. Bueno — *Alguns problemas da voz e da fala.* Campinas, S. B. Teixeira, 1977.
Terwilliger, Robert F. — *Psicologia da linguagem.* São Paulo, Ed. Cultrix/EDUSP, 1974.
Turner, J. Clifford — *Voice and speech in the theatre.* Great Britain, Pitman Publishing, 1950.

Vigotskii, L. Semenovich — *Pensamento è Linguagem.* Lisboa, Ed. Antídoto, 1979.
———; Luria, A. R. e Leontiev, A. N. — *Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem.* São Paulo, Ícone Editora e EDUSP, 1988.
Volpi, G. Lauri — *Vozes paralelas.* São Paulo, Ed. Ricordi, 1956.
Watzlawick, Paul e outros — *Pragmática da comunicação humana.* São Paulo, Ed. Cultrix, 1981.
Wilson, Kenneth — *Problemas de la voz en los niños.* Buenos Aires, Panamericana, 1973.

CORPO

Alexander, Gerda — *Eutonia — um caminho para a percepção corporal.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1983.
Amaral, Sonia — *Chi-Kun, a respiração taoísta — exercícios para a mente e para o corpo.* São Paulo, Summus Editorial, 1984.
Anderson, Bob — *Alongue-se.* São Paulo, Summus Editorial, 1983.
Auriol, Bernard — *Introdução aos métodos de relaxamento.* São Paulo, Ed. Manole, 1985.
Basmasian, J. V. — *Electro — Fisiologia de la acción muscular.* Buenos Aires, Ed. Panamericana, 1976.
Bertherat, Thérèse — *As estações do corpo. Aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1985.
——— — *O correio do corpo. Novas vias da antiginástica.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1983.
Bertherat, Thérèse e Bernstein, Carol — *O corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1977.
Boyesen, Gerda — *Entre psiquê e soma. Introdução à psicologia biodinâmica.* São Paulo, Summus Editorial, 1986.
Chalaguier, Claude, Bossu, Henri — *A expressão corporal.* Rio de Janeiro, Ed. Entrelivros Cultural, s.d.
Downing, George — *O livro de massagem.* São Paulo, Ed. Brasiliense, 1981.
Erhart, Eros Abrantes — *Elementos de anatomia humana.* São Paulo, Ed. Atheneu, 1976.
Fast, Julius — *Linguagem corporal.* Rio de Janeiro, Ed. José Olympio, 1976.
Feldenkrais, Moshe — *Consciência pelo movimento.* São Paulo, Summus Editorial, 1977.
Gaiarsa, José Angelo — *Organização das posições e movimentos corporais. Futebol 2001.* São Paulo, Summus Editorial, 1984.
——— — *Couraça muscular do caráter. Wilhelm Reich.* São Paulo, Ágora, 1984.
Gordon, Richard — *A cura pelas mãos.* São Paulo, Ed. Pensamento, 1978.
Gunther, Bernard — *Sensibilidade e relaxamento.* São Paulo, Ed. Brasiliense, 1974.
Heidgger, G. Wolf — *Atlas de anatomia humana.* Rio de Janeiro, Ed. Guanabara — Koogan, 1981.
Jacob, Stanley; Francone, Clarice e Lossow, Walter — *Anatomia e fisiologia humana.* Rio de Janeiro, Ed. Guanabara, 1984.

Kendall, F. Peterson e McCreary, Kendall — *Músculos, provas e funções.* São Paulo, Ed. Manole, 1981.
Kushi, Michio — *O livro do Do-In.* São Paulo, Ed. Ground, 1985.
Laban, Rudolf — *Domínio do movimento.* São Paulo, Summus Editorial, 1978.
Leboyer, Frédérick — *Shantala.* São Paulo, Ed. Ground, 1986.
Lowen, Alexander — *O corpo traído.* São Paulo, Summus Editorial, 1979.
——— — *Prazer — uma abordagem criativa da vida.* São Paulo, Summus Editorial, 1984.
Lowen, Alexander e Lowen, Leslie — *Exercícios de Bioenergética, o caminho para uma saúde vibrante.* São Paulo, Ágora, 1985.
Luria, A. R. — *El cerebro en acción.* Barcelona, Ed. Fontanella, 1979.
——— — *Fundamentos de neuropsicologia.* São Paulo, EDUSP, 1981.
Machado, Angelo — *Neuroanatomia funcional.* Rio de Janeiro, Ed. Atheneu, 1981.
Mitchell, Laura — *Relaxamento básico, o método fisiológico para aliviar a tensão.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1983.
——— e Dale, Barbara — *Movimentos básicos.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1984.
Namikoshi, Toru — *Shiatsu e Alongamento.* São Paulo, Summus Editorial, 1987.
Pradipto, M. Jahara — *Zen Shiatsu.* São Paulo, Summus Editorial, 1986.
Rasch, Philip J. e Burke, Roger K. — *Cinesiologia e anatomia aplicada.* Rio de Janeiro, Ed. Guanabara Koogan, 1977.
Reich, Wilhelm — *Análisis del caráter.* Buenos Aires, Ed. Paidós, 1965.
Sandor, Pethö — *Técnicas de relaxamento.* São Paulo, Ed. Vetor, 1974.
Schilder, Paul — *A imagem do corpo, as energias construtivas da psique.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1980.
Souza, M. Matheus de — *Iniciação à quiropatia.* São Paulo, Ed. Ibraque, 1987.

TEATRO, METODOLOGIA E OUTROS

Aslan, Odette — *El actor en el siglo XX.* Barcelona, Ed. Gustavo Gili, 1979.
Barata, J. Oliveira — *Estética teatral, antologia de textos.* Lisboa, Ed. Moraes, 1980.
Boal, Augusto — *Teatro do oprimido.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1980.
Brecht, Bertolt — *Estudos sobre teatro.* Rio de Janeiro, Ed. Nova Fronteira, 1978.
——— — *Teatro dialético.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1967.
Brustein, Robert — *O teatro de protesto.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1967.
Chekhov, Michel — *Para o ator.* São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1986.
Chiarini, Paolo — *Bertolt Brecht.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1967.
Davis, Flora — *A comunicação não-verbal.* São Paulo, Summus Editorial, 1979.
Diderot — *Paradoxo sobre o comediante.* In: Col. *Pensadores.* São Paulo, Abril Cultural, 1973.
Dort, Bernard — *O teatro e sua realidade.* São Paulo, Ed. Perspectiva, 1977.
Duvignaud, Jean — *Sociologia do comediante.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1972.
Eco, Umberto — *Como se faz uma tese.* São Paulo, Ed. Perspectiva, 1985.
Fergusson, Francis — *Evolução e sentido do teatro.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1974.

Fischer, Ernest — *A necessidade da arte.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1973.
Girard, Gilles e Real, Ovellet — *O universo do teatro.* Coimbra, Ed. Almedina, 1980.
Grotowski, Jerzy — *Em busca de um teatro pobre,* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1971.
Helbo, André — *Les mots et les gestes.* Paris, Presses Universitaires de Lille, 1983.
——— (Org.) — *Semiologia da representação.* São Paulo, Ed. Cultrix, 1980.
Ingarden, R. e outros — *O signo teatral, a semiologia aplicada à arte dramática.* Porto Alegre, Ed. Globo, 1977.
Kusnet, Eugênio — *Ator e método.* Rio de Janeiro, INACEN, 1985.
Leite, Aldo — *O castigo do Santo.* São Luís, Gráfica Universidade Federal do Maranhão, 1985.
Lewis, Robert — *Método ou loucura.* Fortaleza, Editores UFC e Ed. Tempo Brasileiro, 1982.
Magaldi, Sábato — — *Iniciação ao teatro.* São Paulo, Ed. Ática, 1985.
Olivier, Lawrence — *Ser ator.* Rio de Janeiro, Ed. Globo, 1987.
Roubine, Jean-Jacques — *A linguagem da encenação teatral 1880-1980.* Rio de Janeiro, Ed. Zahar, 1982.
——— — *A Arte do ator.* Rio de Janeiro. Jorge Zahar Editor, 1987.
Severino, A. Joaquim — *Metodologia do trabalho científico.* São Paulo, Ed. Cortez, 1983.
Stanislavski, Constantin — *El arte escénico.* México, Ed. Siglo Veintiuno, 1980.
——— — *Minha vida na arte.* São Paulo, Ed. Anhembi, 1956.
——— — *A construção da personagem.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1970.
——— — *A preparação do ator.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1979.
——— — *A criação de um papel.* Rio de Janeiro, Ed. Civilização Brasileira, 1984.
Ullmann, Liv — *Sem falsidades.* Rio de Janeiro, Ed. Nórdica, 1980.
Veinstein, André — *La puesta en escena.* Buenos Aires, Compañia General Fabril Editora, 1962.
Villiers, André — *El arte del comediante.* Buenos Aires, EUDEBA, 1959.
Wagner, Fernando — *Teoria e técnica teatral.* Coimbra, Ed. Almedina, 1979.
Wekwerth, Manfred — *Diálogos sobre a encenação, um manual de direção teatral.* São Paulo, Ed. Hucitec, 1986.